

МОДЕЛЬ СУПЕРВИЗИИ SEED

*Гид для развития твоих навыков в
супервизии Терапии Принятия и
Ответственности*

Салли Бредли, Джим Лукас

Перевод: Илья Розов

Редактура: Елена Алоец

2024

1. Для чего нужна эта книга?	4
Для кого предназначена эта книга?.....	4
Как пользоваться этой книгой.....	5
2. Об авторах	6
Джим Лукас.....	6
Салли Брэдли.....	7
3. Что такое супервизия?	7
Общие черты супервизии.....	8
3.1 Образовательный характер супервизии.....	8
3.2 Поддержка благополучия терапевта.....	8
3.3 Супервизия может быть консультативной, но не исключительно.....	9
3.4 Сходства и различия между супервизией и преподаванием.....	9
3.5 Супервизия - это уникальное вмешательство.....	10
Ключевые моменты:.....	11
4. Модели супервизии в АСТ	11
4.1 Структура SHAPE для контекстуальной поведенческой супервизии.....	12
Ценности супервизии.....	13
Относитесь к историям легко.....	13
Анализ функции.....	13
Учет перспективы.....	14
Эмпирические методы.....	14
Размышление о структуре SHAPE.....	15
Развитие навыков эмоциональной осведомленности.....	16
Увязка эмоциональных данных с поведением клиента.....	16
Используя эмоциональные данные для проверки гипотезы.....	17
Резюме.....	17
Ключевые моменты.....	17
5. Становление супервизором в АСТ: исследование своих процессов	18
Упражнение для сердца.....	18
1) Ценности.....	19
2) Нежелательный опыт.....	19
3) Эмпирические избегающие неосуществимые действия.....	19
4) Совершенные действия.....	19
1. Ценности.....	20
2. Нежелательный опыт.....	20
3. Эмпирическое избегание неосуществимых действий.....	20
4. Целенаправленные действия.....	20
Упражнение «Руки Супервизии».....	24

6. Введение в SEED модель.....	25
Ключевые моменты и вопросы для рассмотрения.....	30
6.2 Изучение функции поведения в терапии и супервизии.....	31
Изучение внутриличностных функций поведения для Терапевта.....	33
Изучение межличностных функций поведения Клиента и Терапевта.....	33
6.3 Экспериментирование с эмпирическими методами.....	36
Формирование навыков: Моделирование, пробуждение и закрепление.....	37
Моделирующий.....	37
Пробуждение.....	38
Подкрепление.....	38
Реальная игра / Ролевая игра.....	39
Практикующие техники.....	41
Игра с построением метафор.....	41
Видео / аудио Обратная связь.....	42
Резюме.....	42
Ключевые моменты:.....	43
6.4. Преднамеренная практика новых заданий, которые поддерживают развитие навыков супервизии АСТ.....	43
Что такое преднамеренная практика?.....	43
Сколько часов преднамеренной практики имеет значение?.....	44
Четыре основных компонента преднамеренной практики.....	45
Индивидуальные цели обучения.....	45
Наличие тренера.....	45
Обратная связь.....	46
Последовательные уточнения.....	46
Как включить преднамеренную практику в супервизию.....	47
Продуманный план практики.....	47
Ключевые моменты:.....	48
7.0. Возможные вызовы в супервизии.....	49
7.1 Поддержка самокритичных супервизоров.....	50
Как вы поддерживаете супервизируемого, который очень самокритичен?.....	50
Как это может выглядеть на практике?.....	50
Ключевые моменты.....	53
8.1 Супервизия супервизий.....	53
8.2 Практика консультаций с коллегами.....	54
8.3 РАСШИРЬТЕ свою супервизорскую практику.....	55
Библиография:.....	57

1. Для чего нужна эта книга?

Сейчас мы завалены множеством фантастических материалов по обучению АСТ и ресурсам. АСТ постепенно внедряется в систему терапевтического воздействия, но у нас есть некоторые проблемы.

Вы когда-нибудь проходили отличную тренировку или читали блестящую книгу и чувствовали, что вам не терпится попробовать эту новую технику? Только перемотайте вперед, и вы снова окажетесь в своей зоне комфорта, делая то, что делали всегда Значит, дело не только в нас, так? Из бесед с супервизируемыми мы выяснили, что после посещения тренинга они часто пытаются повторить то, что видели, не понимая почему. Они описывают чувство неловкости, когда вмешательства не приносят желаемого эффекта. Естественно, они возвращаются к знакомым упражнениям, потому что не понимают, что произошло, и чувствуют неуверенность в том, что делать дальше.

Терапия принятия и ответственности (АСТ) часто преподается на коротких курсах и вебинарах, которые иногда сводят вмешательства к классным упражнениям и забавным метафорам. Несмотря на доступность и увлекательность, это может создать ложное впечатление, что эти процедуры являются терапией, а не инструментами для доступа к лежащим в их основе процессам.

Борьба за внедрение нового обучения подобна плотине, препятствующей эффективному распространению информации. Кроме того, необходимо больше подготовленных и квалифицированных супервизоров в АСТ. Для многих людей, рассматривающих данную сферу, критические вопросы требуют дополнительной ясности. "Что такое супервизия АСТ?" и "Как я могу быть супервизором АСТ?". Мы надеемся, что эта электронная книга начнет исследовать эти вопросы, побуждая больше клиницистов преодолеть баррикады и привнести контекстуальную науку о поведении и процессы АСТ в сферу супервизии.

(Примечание: Для удобства чтения в этой книге мы используем термины "терапевт" и "супервизируемый" взаимозаменяемо для обозначения тех, кто нуждается в супервизии).

Для кого предназначена эта книга?

Эта электронная книга для вас, если у вас есть опыт проведения мероприятий АСТ и вы заинтересованы в проведении супервизии, ориентированной на АСТ, но вам нужна помощь, чтобы понять, с чего начать. Она также предназначена для тех, кто уже осуществляет супервизию и хочет расширить свои знания и навыки по внедрению принципов CBS и процессов АСТ в свою супервизионную практику. Кроме того, мы надеемся, что опытным супервизорам, которым нужен пошаговый подход, понравится то, что мы собрали. Возможно, вы знакомы с литературой по супервизии, такой как [SHAPE framework](#) для контекстуальной супервизии (Morris & Bilich-Eric, 2017). Не волнуйтесь, если это не так, потому что мы намерены сделать это руководство полезным для начинающих и тех, кто более сведущ в АСТ супервизии.

Если вы надеетесь получить общее руководство по супервизии, мы рекомендуем вам изучить широкий спектр текстов, уже опубликованных в журнале *psychology*.

Аналогичным образом, мы заботимся о балансе между предоставлением вам четких рекомендаций и гарантией того, что мы не подорвем вашу способность гибко практиковать, перечислив набор правил, которым необходимо неукоснительно следовать. Эта электронная книга является стимулом, в котором мы тепло поощряем любопытство и рефлексивность, обеспечиваем обучение и поощряем практическую реализацию.

Мы надеемся, что вы поймете, что наша основная цель при создании этой электронной книги - углубить ваше понимание и применение ACT Supervision.

В следующем разделе мы представимся, поделимся нашим опытом в качестве супервизоров и опишем, как мы пришли к написанию этого руководства.

Прежде чем углубиться в мир АСТ, мы хотели подытожить некоторые основные особенности супервизии с более широкой точки зрения психотерапии. Супервизия как дисциплина значительно эволюционировала с момента своего возникновения в начале двадцатого века, и мы сочли важным дать вам обзор ее развития. Вы можете ознакомиться с этим в третьем разделе.

В четвертом разделе исследуется структура контекстуальной супервизии SHAPE, которая иллюстрирует компоненты, необходимые для поддержки развития АСТ-терапевта. Мы также описываем четырехэтапную модель обучения эмоциональному осознанию, которая может быть использована, чтобы помочь терапевтам уменьшить избегание переживаний во время сеанса.

В пятом разделе мы переключаем передачу и предлагаем вам выполнить несколько упражнений, которые помогут вам начать процесс становления более опытным супервизором АСТ. Мы надеемся, что вы также сможете начать общаться посредством Рук и Сердца супервизий.

В шестом разделе представлена начальная модель супервизии АСТ, которую мы разработали за последние несколько лет. Развив наши идеи, проведя семинары по супервизии и запросив обратную связь от наших супервизируемых, мы хотели предложить вам способ помочь терапевтам повысить свою компетентность и поразмыслить над своими вмешательствами.

Мы завершаем это руководство некоторыми размышлениями о том, как справляться с возможными проблемами в супервизии.

В восьмом разделе мы обсуждаем способы развития вашей супервизионной практики посредством супервизии супервизий и практики консультаций с коллегами.

Как пользоваться этой книгой

Учитывая, что каждый раздел основан на предыдущем, мы рекомендуем прочитать его от начала до конца. Однако, если вы знакомы с некоторыми аспектами супервизионной работы, возможно, вы захотите перейти непосредственно к пятому разделу о том, как стать супервизором АСТ. Тем не менее, четвертый раздел, наряду с описанием существующих фреймворков, также закладывает основы для модели SEED в шестом разделе. Мы

рекомендуем уделить время размышлениям о различиях между фреймворками и моделями, чтобы помочь понять потребность в скорости и других моделях в будущем.

Мы приветствуем отзывы и вопросы об этой электронной книге. Вы найдете наши контактные данные в конце.

Пожалуйста, не стесняйтесь рассказывать другим об этом руководстве, направив их по адресу www.actsupervision.info, чтобы они могли воспользоваться будущими обновлениями, семинарами и бесплатными ресурсами.

Спасибо за ваш интерес к этой теме, и мы желаем вам приятного чтения.

2. Об авторах

Джим Лукас

Почти каждый день я встречаюсь с супервизором, который хочет стать лучшим АСТ-терапевтом. Некоторые из них только недавно открыли для себя модель АСТ, и им требуется мое руководство не только в отношении техник, но и для внедрения научных принципов контекстуальной поведенческой науки. Более опытные АКТ-терапевты часто хотят сформировать стиль по своему выбору, становясь более опытными и гибкими в своем подходе.

Мы собрались вместе, потому что у нас общие интересы. Для меня большая честь поддерживать их, быть рядом с ними и получить приглашение в их жизнь. Я серьезно отношусь к этой ответственности и стараюсь быть надежным проводником.

Впервые я открыл для себя силу АСТ в 2008 году, когда экспериментировал с использованием техники перетягивания каната, чтобы помочь клиенту справиться с давними тревогами. Ранее я проходил обучение в качестве КПТ-терапевта с дополнительным интересом к гуманистической терапии, я быстро освоился с подходом АСТ. Мне нравятся глубина и точность АСТ. Чем больше я узнаю, тем больше мне нравится то, что я открываю. Контекстуальная поведенческая наука - это глубокий кладезь теории и практики, и, придерживаясь принципов и процессов, я обычно знаю, куда идти и что делать.

Бывают моменты, когда я борюсь с дилеммами, неопределенностями и разочарованиями. Моя жена, мой супервизор и сообщество ACBS учат меня сострадательной мудрости, и я ценю их поддержку и щедрость.

На протяжении многих лет я супервизировал многих АСТ терапевтов. Мы с Салли познакомились в группе коллег-консультантов АСТ, и мы вместе работали над несколькими проектами, обычно связанными с супервизией АСТ. Мы проводили мастер-классы на конференциях ACBS, и вот мы снова работаем над этой книгой. Я высоко оценил наши дискуссии, наблюдения и размышления. То, что вы сейчас прочтете, - это подборка того, что мы узнали. Удачи в этом прочтении!

Салли Брэдли

У Sally FM (радиоволна моего разума) есть плейлист знакомых песен в контексте супервизии, включая "У вас должны быть ответы", за которыми следует 'Вы недостаточно знаете'. Эти саундтреки правы в том, что я не знаю всего этого, да и не хотела бы.

Обучение, развитие и любознательность - важные ценности для меня; они волнуют меня и, по самой своей сути, являются незнанием. Вы тоже можете не чувствовать себя на 100% осведомленным и готовым стать супервизором, и это нормально!

Ценности, которыми я руководствуюсь как супервизор, - это присутствие и поддержка, а также балансирование между любопытными вызовами и развитием с состраданием, аутентичностью и юмором. Я хочу помогать супервизируемым учиться и расти, закреплять теорию и применять ее на практике, чему способствует поощрение осознанной практики и заботы о себе. Для меня супервизия - это создание безопасного и смелого места для личных размышлений, а также разрешение и приглашение к трудному опыту; дело не в том, чтобы быть экспертом или совершенным. Я действительно надеюсь, что, моделируя и делясь некоторыми своими страхами и ошибками, я смогу помочь вам и вашим руководителям быть более готовыми быть уязвимыми и ослабить влияние стыда и тех перфекционистских правил, за которые часто цепляется наш разум. Я сама специализируюсь в качестве клинического психолога в частной практике, где половину своего времени сейчас провожу под супервизией, мне нравится его гибкость и сосредоточенность на функции, а не на форме, чтобы строить осмысленную жизнь. Я также хочу признать ограниченность моего личного опыта и контекста; Я благодарна за то, что моя роль супервизора не только дает мне возможность продвинуться дальше в АСТ, но и открывает передо мной новые возможности, где я могу не только преподавать, но и учиться. Мне понравилось снова работать с Джимом над этим воодушевляющим проектом, взаимобогащающим идеями, результатом которого, как я надеюсь, станет SEED супервизия и предоставление необходимой питательной среды для его процветания. То, что следует далее, призвано вдохновлять, а не ограничивать, воплощать теорию в жизнь, опираясь на наш опыт; проявляйте любопытство, задавайте вопросы и внедряйте то, что может оказаться полезным для вас.

3. Что такое супервизия?

Чтобы помочь вам развиваться как супервизору АСТ, мы хотим кратко изложить некоторые основные особенности супервизии, опираясь на более широкую тему супервизии в психологии. На протяжении многих десятилетий психологи писали о клиническом супервизии. На самом деле, самое раннее зарегистрированное сообщение относится к 1909 году, да, вы уже догадались, к Фрейду и группе студентов (Джейкобс и др., 1995). За последние 100 с лишним лет психоаналитические, гуманистические и бихевиористские школы столкнулись с одним и тем же фундаментальным вопросом: как нам лучше всего контролировать терапевтов, практикующих наш конкретный метод лечения? (Уоткинс, 2011). В прошлых дискуссиях были достигнуты согласия и разногласия по вопросам определения, таким как то, является ли супервизия обучением, терапией или консультацией. Сегодня исследования продолжаются, и профессиональный

консенсус сформировался по нескольким идеям, которые мы сейчас обсудим (Bernard & Goodyear, 2009; Gold, 2006; Proctor, 1987; Watkins, 1997 и 2011; Milne & Reiser, 2020).

Общие черты супервизии

- 1) Супервизия носит образовательный характер, но не только обучающий.
- 2) Супервизия поддерживает благополучие, но это не терапия.
- 3) Супервизия может быть консультативной, но это не единственный формат.
- 4) Супервизия пересекается с обучением и является отдельным процессом.
- 5) Это отдельное вмешательство, требующее знаний и навыков.

3.1 Образовательный характер супервизии

Люди часто приходят на супервизию, чтобы улучшить свои знания и навыки. Они хотят учиться, и супервизия может облегчить этот процесс многими способами — например, объединяя теорию и практику, наблюдая с помощью ролевых игр или получая обратную связь, наблюдая за сеансами терапии.

Обычно требуется время, практика и размышления, чтобы понять концепции. В то время как учебные курсы и книги описывают принципы модели, супервизия поддерживает постоянное применение и совершенствование навыков. Исторически супервизия была сосредоточена исключительно на передаче знаний. Однако сейчас мы уделяем больше внимания любопытству и экспериментам для облегчения обучения.

Супервизия стала более совместным делом. С самого начала вы можете поощрять супервизируемых брать на себя ведущую роль в их развитии. Люди лучше учатся благодаря участию, а командная работа укрепляет ваш альянс. Например, вместо того, чтобы указывать терапевту, что ему делать, вы и ваш супервизор могли бы обсудить и договориться о том, как наилучшим образом поддержать его профессиональное развитие.

Многие психологи сходятся во мнении, что эмпирическое обучение занимает центральное место в развитии компетентности в психотерапии. Концепция контекстуальной поведенческой супервизии SHAPE, в которой подчеркиваются эмпирические методы для повышения чувствительности к контексту клиент-терапевт, актуальна для нас (Morris et al., 2017). Мы опишем элементы структуры SHAPE в четвертом разделе.

3.2 Поддержка благополучия терапевта

На благополучие терапевта влияют многие личные и профессиональные факторы. Изменения в состоянии здоровья и взаимоотношениях могут снизить вашу способность заботиться о других. Горе может истощить вас и ограничить вашу способность эффективно работать.

Организационные проблемы, такие как нехватка ресурсов, межличностные конфликты и чрезмерная рабочая нагрузка, могут вызвать стресс и эмоциональное выгорание (Маслах и

Лейтер, 2008). Терапевты работают не в вакууме, и понимание более широких факторов окружающей среды может помочь вам заметить их и с состраданием отреагировать.

Осознание возможных личных источников страданий и источников на рабочем месте позволяет вам реагировать с состраданием. Супервизорам может быть сложно рассчитывать на вашу эмоциональную поддержку или вкладывать в заботу о себе столько же, сколько они заботятся о других. Другие могут чувствовать себя слишком смущенными, чтобы сказать вам, что они испытывают трудности и хотят побороть свою усталость. Это может быть еще сложнее в рабочей среде, где супервизор выполняет двойную роль, например, линейный менеджер. Страх осуждения может быть более сильным, в результате чего супервизоры скрывают свою работу или притворяются, что все в порядке.

Полезно отличать супервизию от терапии, чтобы гарантировать, что первая сохраняет основное внимание к благополучию клиента. Мы можем рекомендовать терапию, если личные проблемы постоянно проявляются в супервизии.

Однако супервизия часто является одной из немногих возможностей для терапевтов получить поддержку для своего благополучия, и важно сопереживать и направлять, когда это уместно.

3.3 Супервизия может быть консультативной, но не исключительно.

Консультация является основной функцией супервизии. Мы обращаемся за помощью к экспертам в данной области для решения проблем, чтобы стать знающими и квалифицированными. Мы чувствуем удовлетворение, когда обнаруживаем новые идеи и способы вмешательства. Полезная супервизионная сессия может превратить ваш опыт из тупикового и безнадежного в оптимистичный и воодушевляющий.

В США супервизия обычно называется консультацией после получения терапевтом лицензии. Причина, по нашему мнению, заключается в том, чтобы проводить различие между ответственностью за практику во время и после обучения. Термин "консультация" обычно подразумевает предоставление рекомендаций, что многие из нас восприняли бы как действие, к которому следует относиться легкомысленно в отношении клинического наблюдения.

С одной стороны, может быть полезно направлять супервизируемого к новым идеям и вмешательствам. С другой стороны, просьба к людям поразмыслить и решить проблемы может стать мощным методом поддержки их развития.

3.4 Сходства и различия между супервизией и преподаванием

Преподавание и супервизия преследуют общие цели. Например, помочь терапевту развить свои знания и навыки. В АСТ терапевты обычно проходят краткий курс или серию семинаров, прежде чем обратиться за супервизией. Ваши задачи - помочь им расширить свои знания, поразмыслить над внедрением и объединить теорию и практику.

Остаются вопросы о различиях между преподаванием и супервизией. Например, какие конкретные компетенции вам требуются? В какой степени им требуются одни и те же навыки?

Одной из важных пересекающихся областей является оценка. В университетах руководители и инструкторы часто имеют формализованные обязанности по оценке компетентности. Органы по аккредитации или лицензированию и образовательные учреждения часто предоставляют учителям структурированные процедуры оценки; однако после получения квалификации тренеры и супервайзеры делают свой собственный выбор в отношении оценки, а не в результате организованной системы обеспечения качества.

Чтобы обеспечить эффективное распространение и внедрение АСТ, полезно помогать терапевтам практиковать верность и компетентность (Walser & Wharton, 2023). Другими словами, практиковать вмешательства по назначению и делать это умело. Супервизоры и инструкторы играют решающую роль в устранении потенциальной возможности размывания, в результате чего “вмешательства становятся все более искаженными по мере удаления от своего источника и основополагающей работы” (Walser et al., 2021).

Аналогичным образом, обучающее сообщество выиграет от согласованной системы, поддерживающую эффективную супервизию и преподавание. Ассоциация контекстуальных поведенческих наук (ACBS) предлагает комплексный процесс экспертной оценки для признания тренеров АСТ. Однако для супервизоров такого процесса не существует.

Кроме того, для тренеров или супервизоров не существует длительного процесса оценки. Как и в терапевтической практике, супервизия и преподавание основаны на самооценке и приверженности постоянному профессиональному развитию, основанному на ценностях.

Различные регулирующие и профессиональные органы ссылаются на важность супервизии; например, Британская ассоциация консультирования и психотерапии (BACP) рекомендует специальное обучение супервизии (2021). Примечательно, что клинический супервайзер “углубленно изучает отношения между терапевтом и клиентом, чтобы добиться... положительных эффектов... для этого требуется достаточный уровень конфиденциальности, безопасности и сдерживания, чтобы супервизируемый мог выполнять эту работу”. Таким образом, для поддержки отдельных лиц в соотношении 1:2:1 необходим определенный набор навыков, который будет менее важен при групповом обучении.

3.5 Супервизия - это уникальное вмешательство

Супервизия приобрела уникальную теоретическую основу. У нее есть определенный набор целей, задач и функций, а также необходимость адаптировать супервизию к стадии развития супервизируемого. Мы встречаем терапевтов с различным уровнем знаний и опыта. Вы можете работать со стажерами или квалифицированными терапевтами с многолетним опытом работы. Супервизируемые будут хотеть и нуждаться в вашей поддержке по-разному, в зависимости от того, как далеко они продвинулись в своем пути АСТ.

Наш опыт подсказывает нам, что многие супервизоры испытывают страх и стыд, когда приходят на супервизию. Обсуждение работы с клиентами может показаться разоблачением, и они могут скрывать аспекты своей практики, чтобы избежать дискомфорта. Вы можете распознать этот контекст в ответах типа:

- Рассказывают вам, что они сделали, и быстро двигаются дальше.
- Предоставление вам подробной истории проблем клиента вместо того, чтобы делиться их формулировкой.
- Нежелание участвовать в ролевых играх. В других обстоятельствах терапевт может показаться крайне самокритичным, часто демонстрируя вам свой стыд и неадекватность. Когда терапевт борется со страхом и стыдом, полезно реагировать осознанно и с состраданием, помогая ему постепенно развивать свои навыки, а не ожидать слишком много слишком рано. Ниссен-Ли, Реннстад, Хогленд, Хавик, Солбаккен, Стайлз и Монсен (2017) ссылаются на важность этого в своей статье, столь красноречиво озаглавленной "Любите себя как личность, сомневаетесь в себе как в терапевте?" в котором они ссылаются на важность как неуверенности в себе, так и опосредующего эффекта самоуспокоения для достижения положительных результатов работы с клиентами.

Супервизоры должны быть осведомлены об этических, юридических и профессиональных обязанностях. Четко составленные соглашения о супервизии помогают вам и вашему супервизируемому установить ожидания на ранней стадии ваших отношений, что поддерживает ваш альянс и сводит к минимуму потенциальные разрывы.

В ACBS Рабочая группа по компетентности и распространению продолжает изучать способы, с помощью которых терапевты в сообществе CBS "могут изучать, применять и измерять развитие навыков с течением времени". Дальнейшая работа в Университете Ла Троб в Мельбурне, Австралия, изучала типичные особенности контекстуальной супервизии. В некотором смысле, мы надеемся, что эта электронная книга внесет вклад в профессионализацию супервизии в терапии принятия и приверженности.

Ключевые моменты:

- Супервизия и консультация имеют несколько определяющих особенностей, включая обучение на основе опыта и поддержку благополучия.
- Супервизия - это уникальное вмешательство, требующее специальных знаний и навыков, отличных от учебных компетенций и пересекающихся с ними.
- Страх и стыд являются повседневным опытом для супервизируемых, и супервизоры могут адаптировать свои занятия с учетом этапов развития и культурных контекстов.

4. Модели супервизии в АСТ

Теперь, когда мы нарисовали картину ландшафта супервизии, мы хотим сконцентрироваться на изучении соответствующих структур и моделей, известных для супервизии в АСТ. Конечно, в психологии существует множество моделей супервизора, например, семипроцессная супервизория (Хокинс и Шохет, 1989), интегративная модель развития (Солтенберг, Макнил и Делворт, 1998) и декларативно-процедурная рефлексивная модель (Беннетт-Леви, 2006) в КПТ. Их гораздо больше, и хотя у них есть свои сильные стороны и разные перспективы, нам требуется подход, ориентированный на конкретные действия, для достижения наших целей.

Структура SHAPE (Morris и др., 2017) описывает основные процессы, которые необходимы для контекстуального контроля поведения и действий. Она включает в себя некоторые функции и виды деятельности, которые контекстуальные супервизоры и супервизируемые, возможно, захотят включить в свою работу. Хотя хорошо спроектированный фреймворк включает в себя работоспособные компоненты, он не обязательно говорит вам, что делать и когда это делать. Для этой задачи вам нужна модель или метод.

Примечание: Фреймворки обеспечивают базовую структуру для поддержки концепции. Они отличаются от моделей, которые дают вам пошаговый подход. SEED модель, которую мы опишем позже, - это метод, который показывает вам, как развивать навыки в рамках сеансов супервизии АСТ и между ними.

Нам нравится думать SHAPE как об архитектуре супервизии, внутри которой могут быть применены различные модели. Подобно тому, как вы могли бы спроектировать город, включающий дороги, здания, парки и все остальное, что вы хотите, вы можете затем разработать различные модели, которые расскажут вам, как строить, ориентироваться в городе и поддерживать его в рабочем состоянии. Различные модели помогут вам достичь различных целей и могут быть исследованы, проработаны и усовершенствованы.

Четырехэтапная модель обучения эмоциональному осознанию (Batten & Santanello, 2009) подчеркивает преимущества наблюдения терапевтами своих эмоциональных реакций на действия клиента и использования их в качестве данных для завершения концептуализации и выбора соответствующих вмешательств. Мы опишем эту модель позже в этом разделе.

4.1 Структура SHAPE для контекстуальной поведенческой супервизии

Структура SHAPE представляет собой пять взаимосвязанных элементов для усиления эмпирического обучения и психологической гибкости при супервизии. Они включают в себя:

- 1) Ценности супервизии
- 2) Относитесь к историям легкомысленно

- 3) Анализ функции
- 4) Смена перспективы
- 5) Эмпирические методы

Ценности супервизии

Авторы призывают супервизоров обсуждать руководящие мотивы в супервизии и терапевтической практике. Например, вы можете описать свои ценности как супервизора и попросить супервизируемого поделиться своими ценностями в клинической практике. Исследуя и конструируя ценности, вы тренируетесь осознавать значимые направления.

Пока вы и ваш супервизор ломаете голову над делами или изо всех сил пытаетесь найти путь вперед, вы можете переориентироваться, вспомнив о ценностях и действиях на их основе. Процесс оценки включает заключение контрактов, рецензирование и поиск обратной связи, чтобы понять, действуете ли вы как супервизор и получают ли вас так, как предполагалось. Таким образом, раннее и постоянное рассмотрение ценностей может способствовать созданию здоровых альянсов.

Относитесь к историям легко

Естественно попадаться в языковые ловушки, потому что мы любим хорошую историю, которая соответствует нашему мировоззрению или помогает нам избавиться от дискомфорта. Например, в роли супервизора мы можем представлять длинные истории клиентов и судить об отношении нашего клиента или его способности к переменам. Как супервизор, вы могли бы предложить супервизируемому обратить внимание на повествование и задаться вопросом, как это могло бы сузить их поведенческий репертуар, тем самым проявив готовность относиться к нему более легкомысленно.

Аналогичным образом, ваш разум может предложить историю о клиенте или терапевте, правила о том, что должен делать терапевт, или категории презентации, которые мы рекомендуем вам соблюдать деликатно. Видение разума таким, какой он есть, рассказчиком, позволяет вам реагировать более открыто. Используя методы когнитивной разделения, вы и супервизируемый можете проявить большую психологическую гибкость.

Записи сеансов часто полезны, поскольку они предоставляют непредвзятый источник данных, который позволяет вам выявить безжизненное повествование и соответствующие упущенные модели поведения. Это способствует психологической гибкости, поскольку вы можете занять позицию наблюдателя. Вы можете замедлить процесс размышления, обнаруживая несогласованные действия и упущенные возможности. Как прокомментировал один из руководителей, записи могут “вдохновлять”, потому что вместо того, чтобы выслушивать критику, вы принимаете более активную роль, которая может помочь вам в следующий раз сделать что-то по-другому.

Анализ функции

Клиент и терапевт составляют части контекста терапии. Действия терапевта влияют на клиента и наоборот. Аналогично обстоит дело с супервизией, когда действия супервизора влияют на супервизируемого и наоборот.

Рассматривая функциональные цели, мы смотрим на действие, чтобы проследить, как оно влияет на следующее действие в определенном контексте. Контекстуалистам следует быть осторожными при рассмотрении функции, потому что мы легко можем впасть в упрощенные причинно-следственные объяснения. Например, супервизор может сказать: “Я не проводил экспозиционное вмешательство, потому что мой клиент выглядел испуганным”. Хотя наблюдение за их мимическими реакциями, возможно, внесло свой вклад, есть несколько других факторов, например, приверженность супервизируемого правилам о необходимости избавлять клиента от чувства тревоги или избегать дискомфорта, связанного с проявлением смелости. В любом случае, контекст сложен и постоянно меняется.

Авторы предполагают, что вы можете провести функциональный анализ вместе, чтобы помочь супервизируемым наблюдать за контекстом и функционированием. Как только функциональные контекстуальные связи будут организованы, вы сможете модифицировать и расширить репертуар другими, более полезными поведенческими реакциями.

Учет перспективы

Многие АСТ-терапевты совершают ошибку, говоря об истине в терминах соответствия. Они задают вопросы, поощряют альтернативные версии или вовлекают клиентов в упражнения, направленные на опровержение истинности их мышления. Однако наша задача как АСТ-терапевтов и супервизоров состоит в том, чтобы обойти стороной эту провокацию и сосредоточиться на функциональных целях.

Функциональный подход предполагает сострадательное изучение различных точек зрения в зависимости от времени, места и личности, чтобы способствовать признанию, валидации и гибкости в реагировании. Это полезно для предотвращения слияния. Например, супервизируемые могут быть настолько заиклены на представлении о себе, что они являются неадекватным терапевтом, поэтому они естественным образом избегают любой деятельности, связанной со страхом. Следовательно, обращение к представлению о себе наблюдателя, которое может содержать переживания, может привести к новым озарениям, которые могут послужить основой для выбора более значимых действий.

“Я долгое время придерживался мнения, что я неадекватен. Я могу проследить это с детства, когда я чувствовал, что не могу сказать родителям, что надо мной издеваются. Я вижу это подростком, когда я беспокоился о путешествиях, и снова в двадцать с небольшим, когда я боялся быть отвергнутым. Мое чувство неадекватности как супервизора и терапевта связано с моей историей. Я полагался на избегание, чтобы справиться со своим страхом стыда, и если я не присутствую на сеансе супервизии, то могу не заметить, когда он появится. Когда это произойдет, я, возможно, с большей вероятностью откажусь от сценариев ролевых игр. Однако, когда я приглашаю точку зрения сострадательного наблюдателя, я могу приподняться, чтобы обратить внимание на

это повествование и опыт. Я могу преодолеть желание избегать своих страхов и руководствоваться своими ценностями мужества, честности и настойчивости. Чем больше я практиковался в этом изменении точки зрения, тем чаще мне удавалось поддерживать супервизоров в развитии их навыков». Джим

Эмпирические методы

Может возникнуть соблазн обсудить случаи и сказать супервизируемому, что делать. Невольно это может усилить когнитивное слияние. Это сродни обучению терапии с помощью правил, что может создать много проблем.

Например, контекст меняет правила, что дает вам больше правил и предостережений, которым нужно следовать, оставляя вас со слишком большим количеством правил, которые нужно выучить (Фоллетт и Каллаган, 1995). Ого! Что за минное поле.

Эмпирические методы пытаются преодолеть эту проблему, "показывая, а не рассказывая". Авторы предполагают, что в качестве супервизора вы можете моделировать и поощрять готовность учиться на непосредственном опыте, а не следовать правилам. Эмпирическое обучение направлено на то, чтобы помочь супервизируемому стать более чувствительными к текущим процессам, способствуя тем самым гибкому реагированию. Такие методы могут включать самоисследование и раскрытие информации, моделирование, осознанность и образность, ролевую/реальную игру и просмотр записей.

Размышление о структуре SHAPE

Структура SHAPE описывает несколько соответствующих компонентов для поддержки супервизии АСТ. Однако супервизоры могут задаться вопросом, как облегчить сеанс супервизии. Например:

- Как мне начать сеанс?
- Как нам создать альянс супервизоров?
- Как вы эффективно используете эмпирические методы для поддержки развития терапевта?
- Каков наилучший способ предоставления обратной связи?
- Как вы оцениваете знания и уровень квалификации терапевта?
- Как терапевт развивает свои компетенции?

Мы создали SEED модель, описанную в шестом разделе, чтобы ответить на эти вопросы и предложить вам пошаговый подход к супервизии в АСТ, целью которого является развитие навыков.

Могут быть и другие соответствующие цели и вопросы в зависимости от контекста супервизии. Они могут варьироваться в зависимости от культуры, стадии развития и условий предоставления услуг. Хотя в настоящее время у нас ограниченный выбор методов супервизии CBS, мы ожидаем, что терапевты и исследователи выиграют от SHAPE, если захотят разработать подход, соответствующий их целям. В этом разделе мы

также хотим описать четырехэтапную модель обучения эмоциональному осознанию как еще один контекстуально-ориентированный подход к супервизии. Эта модель и модель SEED, которую мы опишем в следующем разделе, ориентированы на разные цели супервизии. Увидев, как структура SHAPE может включать различные модели супервизии, исследователи и клиницисты могут продолжать разрабатывать новые решения.

Авторы этой модели, Соня Баттен и Энди Сантанелло, выдвинули точку зрения, что избегание переживания во время сеанса является распространенным явлением в терапии и супервизии. Например, многие из нас не хотят, чтобы их видели, не зная, что делать, или рискуя разозлить или пристыдить наших клиентов. Контролируя эти страхи и придерживаясь таких правил, как “я не должен расстраивать своего клиента”, мы с большей вероятностью выберем вмешательство, которые не помогут клиенту развить психологическую гибкость.

Практика эмоционального осознания предполагает любопытство, открытость и принятие. Эмоциональное осознание имеет значительные преимущества, поскольку оно может помочь уменьшить избегание переживаний и развить эмпатию. Представьте, что вы наблюдаете за терапевтом, который описывает чувство бессилия помочь клиенту, страдающему от длительного состояния здоровья. Если бы они не знали о своем опыте, они могли бы отреагировать бесполезно, например, попытаться решить некоторые из их проблем за них. Однако, осознав это, вы и супервизируемый можете задаться вопросом об опыте клиентов: чувствуют ли они себя бессильными? Как они соотносятся с этим опытом? Какими способами они освобождают место для этого или пытаются избежать?

Очевидно, что эмоциональная осведомленность является мощным инструментом для супервизоров, супервизируемых и клиентов. В контексте обеспечения супервизии АСТ вы можете заметить необходимость сосредоточиться на формировании эмоциональной осведомленности для поддержки профессионального развития терапевта. В этом случае четырехэтапная модель оказалась бы бесценной.

Прежде чем переходить к модели, они советуют вам получить информированное согласие, представив обоснование подхода и обсудив риски и выгоды вместе. Вот четыре этапа:

- 1) Развитие навыков эмоциональной осведомленности
- 2) Обобщение навыков эмоциональной осведомленности в терапевтическом контексте
- 3) Увязка эмоциональных данных с поведением клиента
- 4) Использование эмоциональных данных для проверки гипотезы

Развитие навыков эмоциональной осведомленности

Авторы рекомендуют, чтобы вы, как супервизор, могли моделировать и формировать интроцептивное осознание, выражение и маркировку эмоциональных реакций. В рамках этого супервизор предлагает терапевту сосредоточиться на осуществлении вмешательств, а также на замечании и маркировке эмоциональных реакций клиентов. Обобщая навыки осознания эмоций в терапевтическом контексте, супервизоры поощряют супервизируемых отслеживать свои эмоциональные реакции во время терапии и работать с ними, чтобы

определить сигналы для внимания к эмоциональным реакциям. Они также помогают ретроспективно замечать функциональные взаимосвязи между поведением клиента и реакциями терапевта. Задача терапевта состоит в том, чтобы практиковать внедрение вмешательств и одновременно отслеживать личные эмоциональные реакции.

Увязка эмоциональных данных с поведением клиента

На этом этапе супервизор может научить терапевта выявлять функциональные взаимосвязи между поведением клиента и активностью других людей. Например, когда клиент неоднократно просит об утешении, терапевт может использовать свой опыт, чтобы исследовать, как это действие может повлиять на близких в жизни клиента. Вы также можете моделировать последовательные способы реагирования на действия клиентов, приглашая супервизоров участвовать в ролевых играх и уточнять концептуализацию кейсов.

Используя эмоциональные данные для проверки гипотезы

На заключительном этапе вам и вашему супервизору рекомендуется продолжать развивать способность к немедленному реагированию на эмоциональный контент, актуальный во время сеанса, и совершенствовать концептуализацию кейса и вмешательства. Другими словами, ориентируйтесь на эмоциональные изменения во время сеанса по мере их возникновения. Здесь вам предлагается отслеживать и вознаграждать внимательность, а также поддерживать постоянное использование терапевтами эмоциональной осведомленности.

Резюме

Супервизорам АСТ требуется структура, определяющая необходимые компоненты для обеспечения эффективности супервизии. Структура контекстуальной супервизии SHAPE определяет необходимость оценки, открытости, функционального анализа, учета перспектив и эмпирических методов. Однако супервизорам будет полезно руководство, в котором обсуждается, как все это объединить. Именно здесь на помощь приходят модели, поскольку они описывают поэтапный подход к достижению конкретных целей. Более того, цели супервизора могут варьироваться, например, для повышения эмоциональной осведомленности или развития навыков.

При написании этой электронной книги мы стремимся помочь руководителям АСТ освоить простой способ структурирования и осуществления супервизии. Шестой раздел основан на структуре SHAPE, описывая начальную модель для обеспечения супервизии в АСТ.

Следующий раздел проведет вас по вашим первым шагам на пути к развитию навыков супервизора или к тому, чтобы впервые стать супервизором АСТ.

Ключевые моменты

- Супервизия АСТ направлена на повышение эмпирического обучения и психологической гибкости.

- Структура SHAPE предлагает согласованный подход для поддержки последовательного супервизирования АСТ.
- Система супервизии обеспечивает базовую структуру для поддержки различных методов супервизии, которые вы можете выбрать в соответствии с контекстом и вашими целями.
- Четырехэтапная модель тренинга эмоциональной осведомленности помогает уменьшить избегание переживаний, улучшить эмпатию и выбрать вмешательства, способствующие психологической гибкости.

5. Становление супервизором в АСТ: исследование своих процессов

Хватит разговоров; действуйте, давайте что-нибудь сделаем. Если вы готовы, мы приглашаем вас провести интроспективный функциональный анализ ваших процессов, касающихся супервизии. Эмпирические методы позволяют нам вступать в контакт, понимать наш собственный уникальный внутренний опыт и реагировать на него, не слишком полагаясь на следование вербальным правилам. Здесь мы рекомендуем вам рассмотреть несколько точек зрения на отношения с супервизором и с каждой итерацией добавлять свои ответы (возможно, другим цветом) в таблицу "Матрица моей супервизии".

Мы надеемся, что в конце этого упражнения вы составите свое собственное заявление о ценностях супервизора и рассмотрите содержание, способствующее супервизии, которую вы собираетесь предложить.

Упражнение для сердца

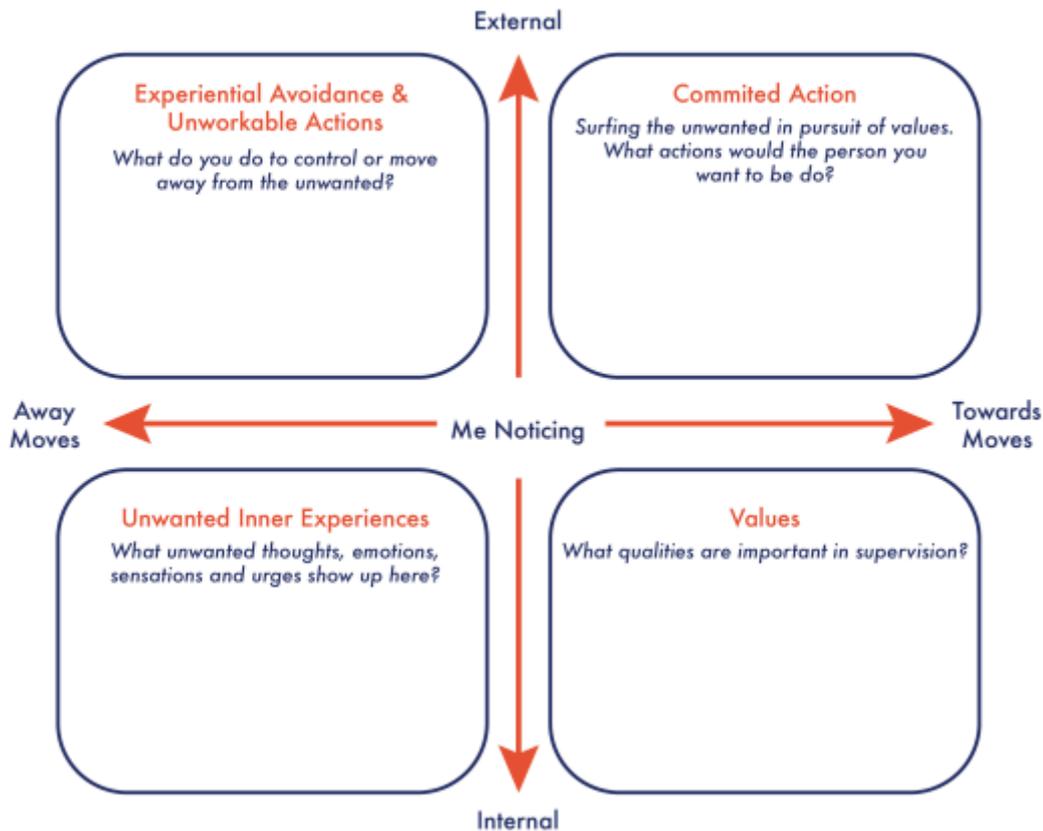
Найдите минутку, чтобы присутствовать любым удобным для вас способом, возможно, изменив позу, чтобы привести в этот момент новое намерение.

Вначале погрузитесь в воспоминания в качестве супервизора.

Можете ли вы мысленно воспроизвести ключевые события, произошедшие в начале вашей карьеры, до настоящего времени? Можете ли вы отметить, какие ключевые моменты выделяются для вас? Эти моменты могут восприниматься как неприятные, вы можете вспомнить ранние супервизионные встречи, которые, возможно, были наполнены неуверенностью в себе и самозванством, возможно, времена, когда вы чувствовали себя действительно застрявшими или когда вам казалось, что что-то пошло не так. Эти моменты также могут быть восприняты как приятные, возможно, когда вы почувствовали поддержку, ободрение и прилив сил. Что было полезным или бесполезным в этих воспоминаниях?

Найдите время поразмыслить над вопросами 1-4 с этой точки зрения и начните заполнять таблицу "Матрица для супервизии".

MY SUPERVISION MATRIX



1) Ценности

Какие качества важны для меня в супервизии? Что мне нужно как супервизируемому?

2) Нежелательный опыт.

Какие нежелательные эмоции и ощущения проявляются? Какие истории я рассказываю себе о супервизии и кем я должен быть, которые могут помешать?

3) Эмпирические избегающие неосуществимые действия.

Что я делаю, чтобы избежать нежелательного или контролировать его? Как слияние с моим внутренним опытом сужает мой поведенческий репертуар?

4) Совершенные действия

Как бы это выглядело, если бы я мог замечать и допускать эти переживания и все равно двигаться к тому, что здесь важно?

Как я мог бы следовать своим ценностям в супервизии?

Во-вторых, метафорически поменяйтесь стульями и повторите упражнение с воображаемой точки зрения или из ваших воспоминаний о том, как вы были супервизором. Какие ключевые моменты, которые вам запомнились, показались особенно важными? Опять же, эти воспоминания могли быть восприняты как неприятные или

приятные, возможно, когда вы получили негативную обратную связь от супервизора, или, наоборот, вы чувствовали себя действительно связанными и активными, возможно, благодаря совместной эмпирической работе. Что было полезным или бесполезным в этих воспоминаниях? Возможно, также укажите свою будущую версию, как бы вы хотели оглянуться на свою карьеру в качестве супервизора и как, вы надеетесь, ваши супервизируемые вспомнят о работе с вами.

В заключение разложите эти ответы по квадрантам на листе "Матрица моей супервизии".

1. Ценности

Какие качества важны для меня в супервизии?

С точки зрения супервизируемого, какие качества они могли бы искать во мне как в супервизоре? Кем я хочу быть в глазах моего супервизируемого?

2. Нежелательный опыт

Какие нежелательные эмоции и ощущения проявляются?

Какие истории я рассказываю себе о супервизии и о том, кем я должен быть, которые могут помешать?

Какие правила мой разум подсказывает мне о том, как быть супервизором?

3. Эмпирическое избегание неосуществимых действий

Что я делаю, чтобы избежать нежелательного опыта или контролировать его?

Как слияние и привязанность к моему внутреннему опыту сужает мой поведенческий репертуар?

4. Целенаправленные действия

Как бы это выглядело, если бы я мог замечать и допускать эти переживания и при этом двигаться к тому, что здесь важно? Как я мог бы способствовать стремлению к ценностям у меня и моего супервизируемого?

Как я мог бы подорвать выработку правил и следование им и способствовать гибкому реагированию? Как я мог бы расширить использование эмпирических методов и учета перспективы?

Наконец, сделайте паузу и отступите на шаг назад, чтобы понаблюдать за своими ответами. Можете ли вы кратко записать ответы на эти вопросы...

Что вы заметили в своих ответах на эти вопросы?

Что совпадает или отличается от твоей обычной точки зрения?

Какие темы являются самыми сильными?

Что тебя удивило?

Если бы ваши супервизоры могли это увидеть, какие слова ободрения они могли бы вам сказать?

Какие уроки ты мог бы извлечь из этого упражнения?

Какие мысли, эмоции, ощущения и побуждения вы замечаете? О чем они могут вам сигнализировать?

Как эти ответы соотносятся с вашими?

Как вы теперь видите свою матрицу в контексте коллег из нашего сообщества, которые делятся своей?

Что вы могли бы извлечь из этого опыта?

Упражнение «Руки Супервизии»

Мы хотели бы предложить вам взять на себя осознанное обязательство практиковать ценности, выделенные в этом упражнении, составив заявление о супервизии, описывающее тип супервизии, который вы хотели бы предложить. Можете ли вы завершить эти предложения:

Как супервизор, я хочу быть...

Как супервизор, я хочу работать над тем, чтобы замечать и освобождать место для...

Как супервизор, я хочу, наблюдать за. ...

Как я опишу предлагаемую мной супервизию (возможно, учитывая, что включить в содержание своего сайта)?

6. Введение в SEED модель

Вступление

В этом разделе описывается SEED модель супервизии АСТ, которую мы используем, чтобы помочь терапевтам развить свои компетенции, осмыслить свои вмешательства и творчески экспериментировать. Супервизоры АСТ часто фокусируются на оказании помощи терапевтам в оказании помощи клиентам, развивая психологическую гибкость и становясь функциональными контекстуалистами. Мы опишем четкую структуру для содействия супервизии последовательным образом.

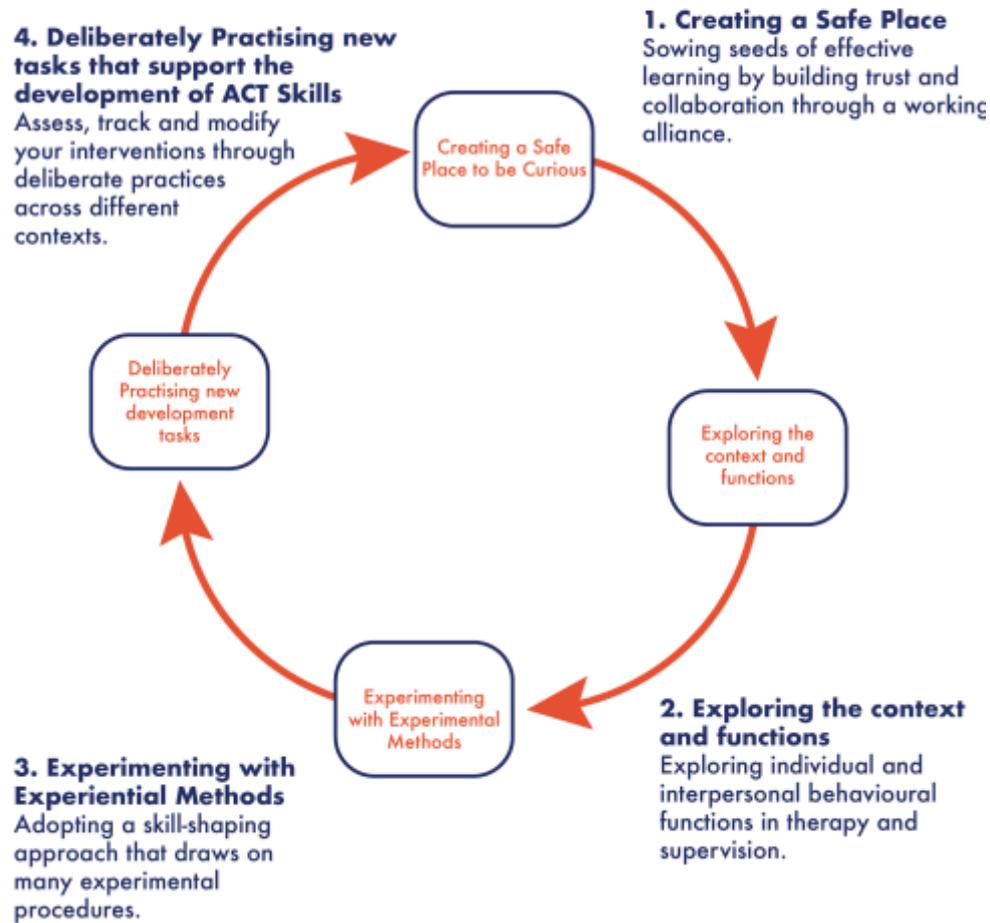
Модель SEED включает в себя четыре компонента для организации сеансов супервизии. Они включают в себя:

- 1) Создание БЕЗОПАСНОГО МЕСТА для проявления любопытства.
- 2) ИЗУЧЕНИЕ контекста и функций.
- 3) Экспериментирование с ЭМПИРИЧЕСКИМИ МЕТОДАМИ.
- 4) ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ ПРАКТИКА для формирования новых навыков.

SEED означает заставить что-то расти или развиваться, что отражает дух супервизии. Мы надеемся, что, следуя модели SEED, вы получите удовольствие от замечательного опыта работы супервизором в АСТ.

THE SEED MODEL OF ACT SUPERVISION

The SEED Model of ACT Supervision helps practitioners build their competencies, reflect on their interventions and experiment creatively.



SEED модель помогает практикующим развивать свои компетенции, рефлексировать и творчески экспериментировать.

Чтобы супервизия была эффективной, иногда терапевту необходимо быть уязвимым и признавать ограниченность своих знаний или навыков. Поэтому важно, чтобы супервизоры предпринимали целенаправленные усилия для рассмотрения того, как их поведение может формировать безопасный контекст супервизии.

В следующем разделе мы расскажем вам о различных вещах, которые, по нашему мнению, важно учитывать при создании безопасного пространства для проявления любопытства. Мы надеемся, что к концу этого раздела мы засеем "S" исходной модели, чтобы другие ее части могли расти. Наше намерение состоит в том, чтобы ваши супервизоры почувствовали, что они могут быть открытыми, смело признавать свои ограничения и приветствовать возможности для нового обучения и развития. К концу этого раздела мы ожидаем, что вы рассмотрите ключевые аспекты вашего соглашения о супервизии; делая это вместе, мы будем:

- Поразмышляйте над использованием соглашений о супервизии

- Изучите ценности и барьеры для супервизии
- Познакомьте с явным характером супервизии в АСТ и его эмпирическими методами
- Рассмотрите возможный набор моделей поведения в рамках супервизии
- Уделите особое внимание важности наших различий и уникальных контекстов

“Иногда я замечаю беспокойство перед своей супервизией; происходит переход от моей привычной позиции наставника к подопечному, и временами я чувствую тяжесть мысли о том, что я неадекватна и вот-вот буду разоблачена. Исходя из моего опыта супервизора, это характерно для многих моих подопечных, и я полагаю, что и для вас. Эта песня о неадекватности никуда не денется; она существует только потому, что мне не все равно, и, когда ее формулируют таким образом, я не хочу, чтобы она исчезала. Я также не хочу, чтобы это ограничивало мою готовность к процессу или мешало участвовать в нем. Этот опыт учит меня, что важно делать все, что в наших силах как супервизоров, чтобы создать безопасное место для супервизируемых, чтобы они были готовы быть уязвимыми и смелыми, когда сталкиваются со своими внутренними переживаниями и принимают их”.

Салли

Обеспечение безопасности путем заключения соглашения о супервизии

Достижение соглашения об ожиданиях и практических аспектах взаимоотношений может помочь создать безопасное место для супервизии. Мы оба решили отправить проект соглашения о супервизии перед первоначальным неофициальным обсуждением с намерением, чтобы потенциальный супервизор получил представление о том, как мы могли бы работать с АСТ в этом контексте, что позволило бы им дать информированное согласие на участие. Пример соглашения Салли можно найти [здесь](#).

Создание альянса и удержание нас на верном пути посредством изучения ценностей и потенциальных барьеров, Совместное изучение ценностей терапии и супервизии имеет важное значение, поскольку они задают направление и способствуют готовности открыться внутреннему опыту. Альянс может быть создан при рассмотрении наших общих ценностей, личных зацепок и типичных человеческих стратегий избегания. Этого можно достичь, задавая такие вопросы, как: "Какие ценности важны для вас в терапии и супервизии?" и "Что вы будете делать, если будете вовлечены/разъединены?"

У всех нас в голове есть контекст, основанный на наших историях обучения и правилах, сформированных на их основе. Может быть продуктивным исследовать, что было полезным и бесполезным в этом опыте и как они могут повлиять на нас сейчас.

Как и всегда в АСТ, поддержание контакта с нашими ценностями - это непрерывный процесс. Чтобы быть последовательными в этом вопросе, нам нужно проверять во время и в конце встреч, что мы на пути к достижению целей развития.

“Иногда я хочу поднять руки и сказать, что меня зацепило: “это моя повестка дня, а не моего супервизируемого”, или желание быть полезным и предложить еще одну идею, и я неправильно распорядилась временем, не оставив достаточно времени для

обратной связи. Четкое согласие оставить время в самом начале или установка напоминания о времени будут осознанными действиями, которые я могу предпринять для решения этой проблемы”.

Салли

Укрепление доверия посредством процесса получения информированного согласия на использование эмпирических методов

Четкие ожидания относительно того, чего ожидать от супервизии, устанавливаются, когда мы прямо обсуждаем, что в качестве эмпирической модели последовательная супервизия также предполагает участие в упражнениях и использование себя в качестве источника данных. Информированное согласие - это непрерывный процесс приглашения и получения информированного согласия, когда обсуждения могут стать основанными на опыте или более лично ориентированными, предоставляя супервизируемому выбор относительно следующих шагов и предлагая ему установить ограничения по мере необходимости. Это также служит моделью того, как предоставлять клиентам выбор в отношении совершения аналогичных обязательных действий на сеансах.

Важно отметить, что обучение АСТ на основе опыта может быть эмоциональным и что это не обязательно воспроизводить при супервизии; в то время как опыт является фундаментальным, плач не является существенным (Синха, Аль-Джахари и Мюррелл, 2012). Гибкость здесь особенно необходима тем, кто осуществляет супервизию в условиях, когда нет выбора в отношении супервизора/модели, поэтому может не быть заранее выбранного предпочтения для такого эмпирического подхода к супервизии.

Налаживание сотрудничества путем предоставления меню супервизии

Когда мы идем в ресторан, мы смотрим на меню и видим, чего хотим. Аналогичным образом, может быть полезно подумать о предложении меню в супервизии, позволяя супервизируемому выбирать, что они хотели бы попробовать. Вот некоторые вещи, которые, по нашему мнению, являются "классикой супервизии"; однако не забывайте, что вы также можете захотеть предложить некоторые 'фирменные блюда для дома'.

Как уже обсуждалось, изучение ценностей, целей и получение согласия на эмпирическое взаимодействие могут формировать повестку дня собраний, превращая их в активную зону роста и развития.

В начале занятий супервизируемому могут быть предложены упражнения на осознанность, помогающие им отвлечься от повседневной суеты и перенести в настоящее то, на каких ценностях и действиях было бы наиболее полезно сосредоточиться.

Проблемы и "застревающие точки" в отношениях с коллегами клиентов, как в профессиональном, так и в системном плане, можно исследовать с помощью эмпирических методов, таких как упражнения на осознанность, ролевые /реальные игры и конструирование метафор, чтобы связаться с непредвиденными обстоятельствами обслуживания и определить возможные вмешательства.

Личные трудности могут быть использованы для улучшения восприятия модели. В недавнем опросе многие из наших супервизируемых были благодарны за то, что в ходе супервизии было уделено время для изучения личных и профессиональных проблем.

Развитие сострадания к себе и заботы о себе является полностью последовательным, хотя супервизируемые не могут свободно поднимать этот вопрос без приглашения. Когда темы становятся постоянно повторяющимися и, возможно, начинают отвлекать от других выявленных ценностей и целей, можно поощрять проведение личной терапии.

Концептуализация конкретного случая является ключом к пониманию функций и целенаправленных вмешательств. Супервизия может стать временем для более глубокого изучения этого и, возможно, использования структурированных инструментов, разработанных для поддержки этого, таких как инструменты, созданные Джимом Лукасом, Рассом Харрисом и Дэвидом Гилландерсом, или более неформальной точки выбора (Bailey, Ciagochi & Harris, 2013)/Матрицы (Полк, Шендорфф, Вебстер и Олаз, 2016) схема.

Передача записей супервизору может подорвать описательные и фильтрующие языковые ограничения. Они могут быть полезны для изучения конкретных вопросов и проблем или в качестве данных для оценки компетенций путем рейтингования сессий с использованием таких показателей, как показатель точности АСТ. Более 40% респондентов в нашем недавнем опросе супервизоров заявили, что они были бы признательны за изучение рейтингов компетентности в супервизии, и 60% признали, что, тем не менее, они избегали показа записей!

Важна осознанная практика, поскольку супервизия - это нечто большее, чем пассивное совещание; речь идет о практическом обучении. Чтобы облегчить внедрение значимых процедур, супервизируемым может быть предложено согласовать действия (полное обсуждение смотрите в следующем разделе). Мы сами знаем, что для максимального усиления супервизии нам нужно выделить время на обдумывание и выполнение рекомендаций, таких как чтение и подготовка к вмешательствам; однако легко пренебречь этим и увлечься, торопясь на следующий сеанс. Чтобы еще больше поддержать это, мы можем предложить супервизорам вернуться к предыдущим обсуждениям и поразмыслить над их реализацией.

Важна обратная связь в обоих направлениях. Поэтому полезно договориться о том, как освободить для этого место, так как в противном случае легко втянуться в дискуссию, и если вас зацепят опасения по поводу того, как это будет воспринято, избегайте давать конструктивные комментарии.

Временами мы замечали потенциальное препятствие эффективному супервизии в виде того, что супервизируемые не готовятся к встречам. В отличие от этого, другие задают много вопросов, что означает, что могут иметь место обсуждения только на поверхностном уровне, если необходимо рассмотреть все. Возможно, в такие моменты полезно пересмотреть общие ценности и цели супервизии и уточнить, что было бы наиболее полезно для супервизируемого.

Признание и любопытное изучение (культурных+) различий

Мир становится все меньше из-за растущей потребности и возможностей миграции и развития онлайн-технологий, а это означает, что в своей профессиональной деятельности мы сталкиваемся с большим разнообразием культур. В нашей практике мы регулярно контролируем международных супервизоров, которые, кроме того, могут работать не в своей стране происхождения. Хук и др. (2016) пишут о важности культурного смирения в супервизии. Культурное смирение можно рассматривать как осознание нашей собственной культуры, не рассматривание ее как превосходящей или "нормы", по которой мы сравниваем другие культуры, осознание ограниченности наших знаний и понимания различий и уважительное отношение к открытости и активному любопытству по поводу контекста другого.

Хук и др. (2016) справочная работа, которая показывает, что воплощение культурного смирения в значительной степени связано с терапевтическим альянсом и результатом (Хук, Дэвис, Оуэн, Уоррингтон-младший и Утси, 2013); следовательно, разумно предположить, что то же самое было бы верно и в отношениях супервизора. Исходя из этого, можем ли мы, как супервизоры, смиренно моделировать культурное смирение и с любопытством исследовать, как это может повлиять на клинический контекст? Можем ли мы потенциально инициировать, приглашать и прививать культурные беседы (Хук и др., 2016), например, заявляя о наших культурных контекстах и открыто интересуясь потенциальным влиянием наших супервизоров (смотрите функциональный анализ для дальнейшего изучения)? Делая это, мы можем начать внедрять и укреплять практику, которую супервизоры могут повторить со своими клиентами.

Работа с клиентами и супервизируемыми разного пола, возраста, класса, сексуальной ориентации и нейроразнообразия также научила нас более активно размышлять об этом в супервизии. Можем ли мы привлечь любопытство и открытость к размышлениям о влиянии этого на потребности супервизируемых? Надеемся, что привлечение внимания к межсекторальным связям поможет свести к минимуму риск потенциальных микроагрессий, которые могут возникнуть из-за невежества и предвзятости.

Ключевые моменты и вопросы для рассмотрения

1) Поведение супервизора формирует контекст супервизии. Что я могу сделать, чтобы облегчить пространство супервизии, которое я хочу создать? Что бы я включил в соглашение о супервизии?

2) Изучение ценностей способствует ориентации и готовности. Вопросы для размышления могут включать: Что для вас важно? Что может проявиться и помешать? Как мы узнаем, что вы

попались на крючок? Что было полезным/бесполезным в прошлом наблюдении? Был ли сегодняшний день полезным и помог ли вам двигаться к вашим ценностям?

3) Информированное согласие (ing) может быть получено путем обсуждения и приглашения к участию в экспериментальном характере супервизии.

4) Предложение меню супервизии позволяет супервизируемым рассмотреть полезные моменты, например, профессиональные и личные трудности, концептуализацию кейса, записи и шкалы оценки компетентности, использование осознанной практики и обратной связи.

5) Смиренно, с активным и открытым любопытством мы приглашаем вас изучить различия, их потенциальное влияние и последующие потребности в терапии и супервизии.

6.2 Изучение функции поведения в терапии и супервизии

Ранее мы представили структуру SHAPE (Morris et al., 2017) и четырехэтапную модель эмоционального осознания (Batten et al., 2009). В рамках и модели обсуждается важность понимания эмпирического избегания, функции поведения и роли, которую может играть эмоциональная осведомленность. Этот раздел метода SEED направлен на их развитие и дальнейшее воплощение в жизнь.

Существуют различные уровни функционального анализа, которые необходимо учитывать при супервизии. Мы надеемся, что, разбив его на части и более глубоко погрузившись в каждый уровень, мы сможем помочь вам привнести больше точности в вашу супервизорскую практику. Каждый уровень завершается интересными вопросами для рассмотрения, разработанными для того, чтобы вы и ваши супервизоры считали функциональный анализ основой своих концепций и вмешательств. Уровни, которые мы рассмотрим вместе, это:

- Что происходит внутрилично для клиента
- Что происходит внутрилично для терапевта
- Что происходит межлично между клиентом и терапевтом
- Что происходит внутрилично для супервизора (обсуждается в разделе 5.0 "Становление супервизором АСТ")
- Что происходит в личных отношениях между терапевтом и супервизором

Изучение функций поведения клиента 'Что я должен делать дальше?' и 'Что бы вы сделали?' - распространенные вопросы в супервизии. Как всегда, с точки зрения контекстуальной науки, ответ таков: 'Это зависит!' В той мере, в какой супервизируемый ищет руководства, и в той мере, в какой умы супервизоров могут хотеть помочь и подсказывать идеи, нам необходимо понимать функцию поведения для клиента. Это помогает выбрать и нацелить наиболее полезное вмешательство на данный момент. Вместо того, чтобы предлагать решение, мы можем предложить нашим супервизорам отследить азбуку (предшествующие события, модели поведения

и последствия) поведения клиента. Как только у нас будет такая концептуализация, мы можем начать вмешиваться, подвергая клиентов непредвиденным обстоятельствам, которые могут сформировать более желаемое поведение.

Какие инструменты мы можем использовать, чтобы помочь в создании концепций?

Так увлекательно фокусироваться на содержании и форме поведения, а не на их структуре и функциях.

Именно здесь супервизоры могут помочь супервизируемым вернуться к общей функциональной концепции кейса (или даже создать ее). Это может быть задокументировано с использованием структурированных формуляров, таких как те, которые были созданы Джимом Лукасом ([здесь](#)), Дэвидом Гилландерсом ([здесь](#)) и Рассом Харрисом ([здесь](#)). Это также может быть создано с использованием более наглядной АСТ матрицы (Polk et al., 2016) или точки выбора (Bailey et al., 2013). У нас обоих есть разные способы сделать это, и это нормально. Салли считает полезным представить это визуально в виде матрицы, в то время как Джим использует 3 Rs. Таким образом, взаимосвязи между процессами могут быть легко видны и нацелены, а пробелы становятся полезными подсказками для дальнейшего изучения.

Когда супервизоры застревают, когда их клиенты застревают, может быть полезно вернуться к концептуализации кейса. Используя эмпирические методы (описанные в разделе 6.3), супервизоры могут помочь изучить то, что изначально могло быть упущено в качестве подкрепления, которое может удерживать клиента от бесполезных моделей поведения.

Вы на той же странице?

Дальнейшее рассмотрение может быть уделено тому, работают ли супервизор и клиент над одной и той же повесткой дня. Является ли избегание клиента следствием того, что он захвачен эмоциональным контролем? Зацепило ли клинициста то, что, по их мнению, нужно сделать клиенту? (Это может быть правильно, но неверно с точки зрения последовательности действий при доставке, а не обнаружении).

Любопытные вопросы для рассмотрения:

- Чего хочет клиент от терапии?
- Чего он пытается достичь или к чему стремится в своих действиях?
- Каких когнитивных процессов/эмоций/ощущений/побуждений он пытается избежать или контролировать?
- Как они контролируют/избегают контакта со своей болью, который поддерживает/усугубляет страдания?
- Каково влияние поведения в краткосрочной перспективе (выгоды) по сравнению с долгосрочной (последствия)?

- Какие факторы в контексте клиента могут влиять на них, например, изучение истории/ финансов/ взаимоотношений/религиозных и культурных особенностей

Изучение внутриличностных функций поведения для Терапевта

Как люди, терапевт иногда естественным образом участвует в поведении, находящемся под контролем отращения.

Примерами могут быть чрезмерная / недостаточная подготовка, быть "экспертом" и "большим" или, наоборот, 'маленьким' и всегда добрый и никогда не бросающий вызов, назидательный и стремящийся к решению проблем (Уолсер описывает это и другие далее в своей книге "Путь к сердцу клиента", 2019). Можем ли мы предложить нашим супервизируемым поразмыслить о том, что они делают, когда находятся под аверсивным контролем (возможно, также наблюдая непосредственно), чтобы лучше распознавать эти бесполезные действия и обходить их стороной?

“Честно говоря, я действительно упустила возможность на сеансе терапии, то, что я была увлечена и благодарна исследовать во время своего супервизии. С готовностью разработать и смоделировать процесс (и немного съезжившись, когда я этим делюсь), в тот момент меня охватило беспокойство и закручивающиеся в спираль мысли о том, как клиент отреагирует на то, что ему трудно сидеть. В этот момент мы перешли к более активному компоненту модели. Поразмыслив, я пришла к выводу, что было бы более полезно поработать над открытием и принятием дискомфорта, позволив клиенту понять, что можно испытывать трудности с состраданием, не становясь при этом подавляющим”.

Салли

Терапевты, настраивающиеся на то, что происходит внутри них в терапевтическом кабинете, дополнительно открывают возможность самораскрытия. Это дает возможность наглядно смоделировать клиенту, как терапевт замечает их внутренние процессы и может выбирать, как реагировать на них.

Любопытные вопросы для рассмотрения:

- К какому в конечном счете бесполезному поведению прибегают супервизируемые, находясь под отвратительным контролем и следуя бесполезным правилам?
- Для чего супервизируемым нужно освободить место, чтобы иметь возможность перейти к ценным действиям?

Изучение межличностных функций поведения Клиента и Терапевта

Поведение происходит не просто 'там, снаружи'. В терапевтическом кабинете мы танцуем с нашими клиентами, вызывая и подкрепляя поведение друг друга в режиме реального времени.

Супервизия может побудить терапевтов поразмыслить о межличностных взаимодействиях на сеансе. То, как клиент ведет себя, например, со слезами, может

вызвать у терапевта реакцию избегания, которая не хочет создавать еще больше страданий. Терапевт, который делает обильные записи во время сеанса, может вызвать у клиента беспокойство и замкнутость. Кроме того, любопытство по поводу того, ведет ли терапевт себя по-другому с определенными клиентами, может быть информативным. У нас было много супервизоров, которые активно размышляли о конкретных моделях поведения, которые они начинают замечать в себе (например, заботливые родители), когда знакомятся с презентацией конкретного клиента.

Может быть полезно сделать шаг назад и заметить внутренние побуждения и то, как последующее внешнее поведение терапевта может повлиять на поведение клиента. При большей осознанности поведение терапевта может быть целенаправленно направлено на то, чтобы вызвать и усилить поведение, которое, как считается, способствует развитию психологической гибкости у клиента. Это более подробно обсуждается в следующей части метода.

Теперь представьте, что, служа вашим ценностям терапевта и пытаясь создать движение, мы приглашаем вас записывать ваши сеансы, выделяя те моменты, в которых вы чувствуете себя **НАИБОЛЕЕ ЗАСТРЯВШИМИ И ПОТЕРЯННЫМИ**. Поскольку вы видите, что мы предлагаем вам сделать этот смелый шаг, можете ли вы обратить свое внимание внутрь себя и заметить, что проявляется внутри вас? Что говорит ваш разум? Как вы себя чувствуете? Можете ли вы определить какие-либо ощущения в своем теле?

Благодаря удивительным свойствам вашего разума, можете ли вы представить, что мы сейчас на сеанс позже и что мы вместе наблюдаем за вашим терапевтическим сеансом? Можете ли вы снова настроиться и заметить, что происходит внутри вас? Что говорит ваш разум? Как вы себя чувствуете? Можете ли вы определить какие-либо ощущения в своем теле?

Поскольку мы, супервизоры, также нормализуем наши тревоги при обмене записями и помогаем вам установить связь с вашими ценностями как терапевта и в отношениях супервизора, можете ли вы выделить место для этих переживаний и представить, что вы начинаете смотреть запись?

Можете ли вы представить, как замедляете ход событий и замечаете ранее невидимые тонкие невербальные сигналы от клиента и на что это может намекать для их внутреннего опыта? Что может вызвать это новое знание?

Как бы вы могли ответить на наш вопрос о том, почему вы заговорили, когда и как вы поступили тогда?

Приглашаю вас восстановить связь с тем, что вы, возможно, почувствовали в тот момент. Какие уроки это могло бы принести?

Наконец, представьте, что мы подошли к концу супервизионного совещания, ищем обратную связь о процессе и определяем действия на основе полученных уроков. Как бы вы отнеслись к этому опыту?

Обдумывая это упражнение на эмоциональное осознание, не могли бы вы, возможно, лучше представить, что может открыться вашим супервизорам, когда вы предложите просмотреть записи вместе? Создание идеальной записи дает мало возможностей для роста и развития. Можете ли вы помочь сформулировать их тревоги как здоровую часть обучения в супервизии, можете ли вы моделировать и поощрять сострадание к себе, используя преимущества, которые пропагандируют Ниссен-Ли и др. (2017) в своей статье "Любите себя как личность, сомневайтесь в себе как в терапевте"?

“Я до сих пор отчетливо помню одно из первых заданий на моей докторантуре по клинической практике: видеозапись сеанса ролевой игры, а затем ее анализ. Теперь мое взрослое "я" может оглянуться назад и увидеть себя моложе, так боявшегося быть разоблаченным как мошенник и непригодным для обучения. Перенесемся к супервизору, которым я являюсь сегодня, и я регулярно вижу встревоженные лица супервизируемых, когда предлагаю включить это в меню супервизии. То, что мы знаем, что это полезно, не означает, что мы не будем испытывать беспокойства.”

Салли

Завершая эти разделы и размышляя над упражнением, мы предлагаем вам рассмотреть следующее:

- В чем могут заключаться преимущества использования записей?
- Как вы могли бы повысить готовность к этому?
- Какие возможности вы могли бы создать для использования записей? (Возможно, замечая внутренние барьеры, маскирующиеся под внешние, такие как необходимость получения согласия, соображения по защите программного обеспечения и данных. Все это допустимо И все преодолимо).

В конце концов, если это отстаивают Робин Уолсер (например, Walser, 2019) и Келли Уилсон (2011), возможно, мы тоже сможем извлечь из этого урок!

Изучение межличностных функций поведения в рамках супервизионных отношений Последний уровень, который следует рассмотреть в этом разделе функционального анализа, - это то, что происходит в рамках самой супервизии. Точно так же, как существует межличностный танец между клиентом и терапевтом, существует также танец между супервизируемым и супервизором. Следует рассмотреть следующие вопросы: Что происходит внутри вашего супервизора и вас самих? Как вы танцуете со своим супервизором? Какова модель и цель поведения в данный момент для них и для вас? Кроме того, выполнимо ли это, учитывая обе ваши ранее определенные ценности? Мы считаем, что в рамках создания безопасного места для проявления любопытства (6.1.), если вы изучите оба своих внутренних процесса и поделитесь ими, вы сможете лучше отслеживать работоспособность отношений.

Примером может служить супервизор, приводящий множество случаев на одну супервизионную сессию. Возможно, внешне мотивированный учиться и помогать многим людям, супервизор также охвачен желанием быть полезным. Они работают быстро и поверхностно, отмечая случаи кратковременным жужжанием. Но что может

быть скрытой движущей силой этого? Будет ли более глубокое изучение меньшего числа случаев, потенциально более разоблачающих и вызывающих беспокойство в краткосрочной перспективе, в конечном счете более значимым для всех в долгосрочной перспективе? В этом примере, если супервайзер готов открыться потенциальной тревоге и страху конфронтации, он может привлечь внимание супервизируемого к этой модели, обсудив краткосрочные и долгосрочные выгоды и издержки. С этой новой точки зрения супервизируемому можно предложить выбрать то, что было бы наиболее полезным с точки зрения составления повестки дня.

Любопытные вопросы для рассмотрения:

- Какие ценности и цели важны для вашего супервизируемого? Каковы выявленные им барьеры и говорит ли это о том, что они зацепили их?
- Каковы ваши ценности в супервизии? Какие зацепки и подсказки могут вам пригодиться? (смотрите предыдущую личную матрицу)

Краткое содержание и ключевые моменты

Функциональный анализ в супервизии имеет много уровней. Важно помнить, что все мы люди.

Таким образом, необходимо учитывать не только функцию поведения внутри клиента, но и внутри клиента, терапевта и супервизора и между ними.

- Существует множество способов концептуализации случаев. Это руководство по вмешательствам, результаты которых можно отслеживать, и при необходимости гибко адаптировать вмешательства.
- Терапевты могут создавать возможности для клиентов контактировать с формирующими непредвиденными обстоятельствами не только снаружи, но и внутри терапевтического кабинета, используя самих себя для моделирования, пробуждения и усиления желаемого поведения у клиента.
- Доступ к записям сеансов может подрывать потенциальное избегание переживания и ограничения описания поведения. Они могут предоставить обширные данные для углубления нашего функционального анализа и последующей точности наших вмешательств. Несмотря на то, что мы знаем это, они все равно могут чувствовать себя разоблаченными!

6.3 Экспериментирование с эмпирическими методами

Многие терапевты АСТ совершают ошибку, рассказывая о техниках и процессах АСТ вместо того, чтобы выполнять их. Аналогичным образом супервизоры рискуют говорить о том, что делать с клиентом, вместо того чтобы показывать терапевтам, как непосредственно вмешиваться. Вместо того чтобы давать инструкции или набор

правил, авторы рекомендуют привлекать супервизируемых к практическому обучению, чтобы поддержать их развитие.

В этом разделе описывается, как экспериментировать с эмпирическими методами супервизии и эффективно их применять. Мы начинаем с объяснения подхода к формированию навыков, основанного на моделировании, пробуждении и закреплении полезного поведения. После этого мы рассмотрим следующие пять эмпирических процедур:

- Реальная игра / Ролевая игра
- Демонстрации
- Отработка техник
- Игра с построением метафор
- Видео / аудио обратная связь

Формирование навыков: Моделирование, пробуждение и закрепление

Чтобы оптимизировать обучение на основе опыта, вы можете использовать подход, основанный на формировании навыков. При формировании навыков используются три стратегии: моделирование, пробуждение и закрепление. Короче говоря, вы можете смоделировать то, что хотите увидеть, вызвать аналогичное действие у супервизируемого и подкрепить его после того, как понаблюдаете за ним в действии. Давайте поговорим о каждой стратегии более подробно.

Моделирующий

Когда супервизор чувствует себя застрявшим, часто бывает полезно показать ему, как реагировать последовательно.

Например, если терапевт реагирует на содержание высказываний клиента, а не на функцию, мы могли бы показать ему, как замедлить это и реагировать функционально. Одна из распространенных проблем терапевтов столкновение - это когда клиенты не выполняют домашнее задание. Они могут сообщить, что забыли или у них нет времени. Если терапевт отреагирует на содержание, он может сказать: “Хорошо, все в порядке. Я понимаю, что вы заняты. Как вы думаете, у вас будет время на этой неделе?”.

В таком случае мы могли бы смягчить наш голос и замедлить темп, чтобы сказать что-то вроде: “Как насчет того, чтобы сказать им следующее: я заметил, что вы называете мне причину, по которой вы не можете сделать это прямо сейчас. Мне интересно, что произойдет, если вы будете следовать этому правилу?”. Этот ответ функционально отличается от предыдущего, в котором предпринята попытка устранить причину, по которой клиент не внедрил свою практику.

Моделирование - это мощный метод формирования поведения и вовлечения супервизируемого в практику навыков.

Вы можете использовать контекст наблюдения, чтобы продемонстрировать поведение, которое, по вашему мнению, полезно, и подготовить почву для следующего шага: пробуждения.

Пробуждение

Иногда моделирования само по себе недостаточно для развития навыков. Чтобы совершенствоваться в чем-то, вам нужно практиковаться в этом. Мы знаем, что не научимся плавать, просто наблюдая, как плавают другие. Вы должны войти в воду и учиться, пробуя, совершая ошибки и исправляя их. В ролевой игре с наблюдением терапевт может избегать выхода за пределы своей зоны комфорта, чтобы быть терапевтом.

Иногда мы предпочитаем успокаиваться, наблюдая за действиями других, и надеемся, что сможем повторить эти действия, когда окажемся в терапевтическом кабинете.

Хотя некоторые навыки можно обобщить таким образом, развить другие сложнее.

Например, многие терапевты находят вмешательства "Я как контекст" запутанными и придерживаются других процессов и техник, которые они лучше понимают. В таких обстоятельствах более полезным может оказаться приглашение супервизора провести вас через упражнение, такое как "Непрерывный ты". Хотя они, возможно, не делали этого раньше, вы могли бы предложить им прочитать это вслух по книге. Хотя в долгосрочной перспективе, вероятно, было бы лучше преподнести это без чтения, нам часто приходится читать по сценарию, чтобы начать.

Пробуждение часто похоже на разоблачение в том смысле, что вы помогаете терапевту справиться со своими страхами неопределенности. Вы помогаете им расширить свой поведенческий репертуар, включив в него готовность быть открытыми к дискомфорту, чтобы они могли экспериментировать с новыми вмешательствами.

В арсенале бихевиориста есть еще одна стратегия формирования навыков которая естественным образом следует за моделированием и пробуждением. Она называется подкреплением.

Подкрепление

Когда мы видим повышенную психологическую гибкость, мы хотим повысить вероятность того, что человек сделает это снова. В этом суть усиления последствий. Они являются мощным средством формирования изменений в поведении и побуждения людей продолжать действовать.

Это может быть так же незаметно, как улыбка, или так же громко, как восторженный комплимент. Один из способов, которым мы часто любим подкреплять экспериментирование, - спросить: "Что вы заметили теперь, после того как проделали это таким образом?" Мы не можем быть уверены в том, что они скажут, поэтому это

риск. Их переживания и реакция могут быть скорее отталкивающими, чем аппетитивными. Например, они могут сказать: “Я действительно чувствовал себя не в своей тарелке. Я не думаю, что смог бы сделать это снова”.

Реальная игра / Ролевая игра

Реальные игры и ролевые игры - это мощные возможности для обучения. Однако терапевты могут проявлять нежелание из-за боязни сделать что-то неправильно, выглядеть глупо или чувствовать себя незащищенными.

«Мне нравится нормализовывать и раскрывать свой общий опыт, надеясь, что это укрепит безопасность в наших отношениях. Например, я помню, как однажды почувствовал волнение после супервизионной практики со стороны однокурсников. Мой разум говорил мне, что я вел себя не очень хорошо, был возбужден и обеспокоен. Тогда у меня появилось нечто, с чем я могу слиться; это было правило “я должен быть экстраординарным”. Я долгое время придерживался мнения, что “я неадекватен”, и один из способов, которым я пытаюсь избежать этого опыта, - следовать правилу, приведенному выше. Однако, когда я терплю неудачу, я могу чувствовать себя незащищенным и пристыженным».

Джим

Настраиваясь на свой неприятный опыт обучения и, возможно, делясь им, вы можете помочь супервизируемому почувствовать себя в психологической безопасности.

Есть два способа провести ролевую игру:

- 1) Супервизируемый играет роль своего клиента, а вы - терапевта.
- 2) Супервизируемый играет роль терапевта, а вы - клиента.

Аналогично, в реальной игре (где нетерапевт играет самого себя) вы и ваш супервизируемый можете выбирать роли в зависимости от цели. Они могут быть полезны, когда супервизируемый замечает их эмпирическое избегание во время сеанса. Аналогичным образом, реальные игры могут дать вам больше гибкости в создании контекста, который помогает терапевту практиковать что-то конкретное. Например, как супервизор, вы можете выбрать для обмена личный опыт, позволяющий терапевту практиковаться. Допустим, если супервизор хочет попрактиковаться в творческой безнадежности, вы могли бы поговорить о чем-то, чего вы избегали или пытались контролировать. Таким образом, вы можете сосредоточить клиническую беседу на процессах, на которые им необходимо воздействовать. Обратная связь может быть более достоверной в реальных играх, поскольку вам не нужно придумывать. Вы можете быть самим собой вербально и невербально, позволяя супервизируемому наблюдать за жизненными сценариями и реагировать на них. Давайте поговорим о том, как эффективно проводить ролевые игры.

Супервизируемый играет роль Клиента.

Этот тип ролевой игры часто полезен для демонстрации способов вмешательства, когда терапевт чувствует себя застрявшим.

Вместо того, чтобы вдаваться в теоретические дискуссии о том, что они могли бы сделать, гораздо полезнее исследовать это на опыте во взаимодействии. Это имеет ряд преимуществ, таких как предоставление нам контекста, который обеспечивает визуальные и слуховые сигналы, и позволяет руководителю моделировать способы реагирования на контекст и функции.

Вот несколько полезных шагов для содействия эффективной ролевой игре:

- 1) Предложите супервизируемому проработать трудности в ролевой игре.
- 2) Облегчите их беспокойство, нормализовав ситуацию или поделившись похожим опытом.
- 3) Определите действия клиента, которые могут расстроить супервизируемого.
- 4) Попросите терапевта взять на себя роль клиента и начать ролевую игру с выполнения фрустрирующего действия.
- 5) Реагируйте на клиента (терапевта в роли) в соответствии с действиями.

Ваша цель не в том, чтобы быть идеальным АКТ-терапевтом. Вам позволено совершать ошибки! Ваша задача - смоделировать психологически гибкую позицию и продемонстрировать последовательные действия.

Нам нравится заканчивать ролевые игры, как только мы преодолеем точку застоя новым, более обнадеживающим способом. В качестве заключительного шага мы предлагаем супервизору поразмыслить. Например, мы спросим, что вы заметили в опыте вашего клиента? Что вас поразило в моих вмешательствах?

Супервизируемый играет роль Терапевта.

В этом сценарии супервизор играет терапевта, а вы - клиента. Вам не обязательно обладать актерскими способностями, получившими премию "Оскар"; вам нужно только понимать некоторые из того, что говорит и делает клиент, что супервизор находит сложным. Мы рекомендуем выяснить, как сидит клиент, как быстро он говорит и поддерживает ли зрительный контакт.

Поручив супервизируемому сыграть роль терапевта, вы сможете понаблюдать за его реакцией и научить его действовать по-другому. Мы рекомендуем вам приостановить ролевую игру при первой же возможности, чтобы предложить обратную связь по развитию. Например, если супервизор начинает объяснять процесс, вы можете остановить ролевую игру и предложить ему вовлечь вас в практическое упражнение, которое развивает гибкость.

Ролевые игры - мощный метод обучения. Мы рекомендуем вам часто использовать их в супервизии.

Однако, как мы увидим, существуют и другие способы практической работы в супервизии.

Демонстрации

Одной из ваших задач может быть обучение супервизируемого новому упражнению или методу формирования психологической гибкости. Вместо того, чтобы рассказывать им об этом, мы рекомендуем вам продемонстрировать это. Например, вы можете захотеть показать супервизируемому, как исследовать ценности с помощью воспоминаний, а не сортировки карточек. Вы могли бы попросить их закрыть глаза и провести структурированное вмешательство, которое даст им почувствовать себя клиентами и покажет, как это делать.

Хотя терапевты часто изучают и повторяют несколько вмешательств, это может быть , это может быть полезно для расширения вашего инструментария. Многим терапевтам также нужна помощь с конкретными процессами, например, с осознанием себя как контекста, и они не уверены, как научить этому клиентов. Супервизия позволяет вам продемонстрировать конкретный метод поощрения гибкого восприятия перспективы, который может ускорить их знания и навыки.

Практикующие техники

Один из способов развития терапевтов - экспериментировать. Иногда супервизоры просят предоставить им возможность провести нас через экспериментальное упражнение, чтобы получить нашу обратную связь. Обычно мы хватаемся за эту возможность, потому что хотим вознаградить креативность. Плюс, мы можем взять в руки новый инструмент!

Мы могли бы пригласить супервизируемого протестировать технику вместе со мной. Мы с большей вероятностью сделаем это, если он упомянет “необходимость попрактиковаться в упражнении”, но не приступит к нему, и вы можете использовать супервизию, чтобы подтолкнуть терапевтов к реализации.

Игра с построением метафор

АСТ-терапевт может использовать метафоры, чтобы помочь клиентам понять абстрактные концепции и сформировать изменение поведения. Иногда терапевты предлагают "консервированные" метафоры, такие как ‘борьба в зыбучих песках’ и ‘пассажиры в автобусе’. Многие другие вы найдете в "Большой книге метафор действия" (2014) Джилл Стоддард и Нилуфар Афари.

Однако вы можете совместно с клиентом или терапевтом создать метафору, чтобы сделать ее более мощной и преобразующей. Например, если супервизируемый чувствует себя застрявшим, вы могли бы начать с вопроса, есть ли у него какие-либо метафоры, соответствующие его опыту. Если вам все еще нужно, вы могли бы зародить идею и развивать ее вместе (Торнеке, 2017). Допустим, супервизор

борется с потерей контроля; вы могли бы внушить идею, что это все равно, что держаться за веревку. Цель состояла бы в том, чтобы внедрить базовую концепцию, которая соответствовала бы опыту супервизируемого.

Оттуда вы можете расширить и персонализировать метафору, отслеживая ее эффективность в будущих случаях, когда они почувствуют себя застрявшими, и развивая ее в соответствии с их развивающимся опытом. Этот процесс отражает то, как терапевт может совместно создавать метафоры с клиентами, и он изложен в пошаговом формате в книге "Метафора на практике: руководство профессионала по использованию науки о языке в психотерапии" (2017) Никласа Торнеке.

Видео / аудио Обратная связь

Подобно ролевой игре, видеообзор предлагает богатый формат для наблюдения за практикой и предоставления обратной связи. Хотя многие терапевты прекращают записывать свои сеансы после получения квалификации, супервизируемым, скорее всего, будет полезно выделить клипы для просмотра со своим супервизором.

Опять же, супервизируемые с большей вероятностью будут испытывать страх и стыд, делаясь своей работой. Крайне важно обеспечить безопасное и любопытное пространство для обучения, и вы можете давать неформальную или структурированную обратную связь в зависимости от запроса супервизора.

Рейтинговая шкала ACT Therapy оценивает компетенции и применение технологий, таких как концептуализация кейса, выбор упражнений и домашних заданий. В качестве альтернативы вы можете использовать показатель точности ACT, известный как ACT-FM (O'Neill, Latchford, Mccracken, & Graham, 2019), который поможет вам оценивать, отслеживать и модифицировать вмешательства (здесь).

Фактически, Джим создал 25-дневный челлендж в своем онлайн-сообществе ACT, используя этот подход, чтобы помочь терапевтам освоить систему повышения их квалификации. Научившись оценивать, отслеживать и изменять стили реагирования на сеансы и их реализацию, участники смогли нацелиться на конкретные процессы, чтобы стать лучшим терапевтом ACT. На протяжении всего испытания Джим каждый день вводил новое упражнение и предлагал участникам оценить свои навыки на базовой линии, отслеживать их по мере практики и размышлять о том, как они улучшились. Каждая неделя посвящалась новому разделу в соответствии с ACT-FM: открытость, осведомленность, вовлеченность и позиция терапевта. Для получения дополнительной информации о сообществе ACT, где вы можете пройти

испытание, перейдите сюда.

Резюме

В этом разделе мы описали, как вы можете формировать навыки супервизии с помощью моделирования, пробуждения и закрепления полезного поведения. Вы можете использовать эти стратегии при содействии любому эмпирическому методу,

многие из которых мы предложили в качестве рекомендаций по эффективному внедрению.

Самопрактика / саморефлексия - распространенный подход к развитию навыков в области когнитивно-поведенческой терапии. Применяя на практике навыки, которым вы хотите научить клиентов, вы можете изучить их на более глубоком уровне. В следующем разделе мы обсудим последний компонент SEED модели - осознанную практику.

Ключевые моменты:

- Обучение на основе опыта - мощный метод развития навыков.
- Чтобы эффективно формировать развитие навыков, супервизор может моделировать, вызывать и подкреплять последовательные действия.
- Существует множество способов облегчить обучение на основе опыта, включая ролевые игры, демонстрации и построение метафор.

6.4. Преднамеренная практика новых заданий, которые поддерживают развитие навыков супервизии АСТ

Заключительный этап нашей модели контроля за действиями связан с осознанной практикой. Хотя исследования осознанной практики в области психотерапии находятся в зачаточном состоянии по сравнению с другими дисциплинами (спорт, музыка, перформанс), некоторые выступают за ее включение в учебные программы консультирования (Rousmaniere, Goodyear, Miller, & Wampold, 2017).

Что такое преднамеренная практика?

Вместо того, чтобы сосредотачиваться на приобретении концептуальных знаний, осознанная практика направлена на развитие процедурных навыков. Это требует многократного повторения конкретных навыков с немедленной обратной связью от более осведомленного собеседника (МКО) (Mahon, 2023).

Пионеры осознанной практики предполагают, что вы “пытаетесь сделать что-то, чего вы не можете сделать – что выводит вас из вашей зоны комфорта - и что вы практикуете это снова и снова, сосредотачиваясь на том, как именно вы это делаете, где у вас не получается и как вы можете сделать это лучше”. (Ericsson & Pool, 2016).

Насколько велика разница в преднамеренной практике?

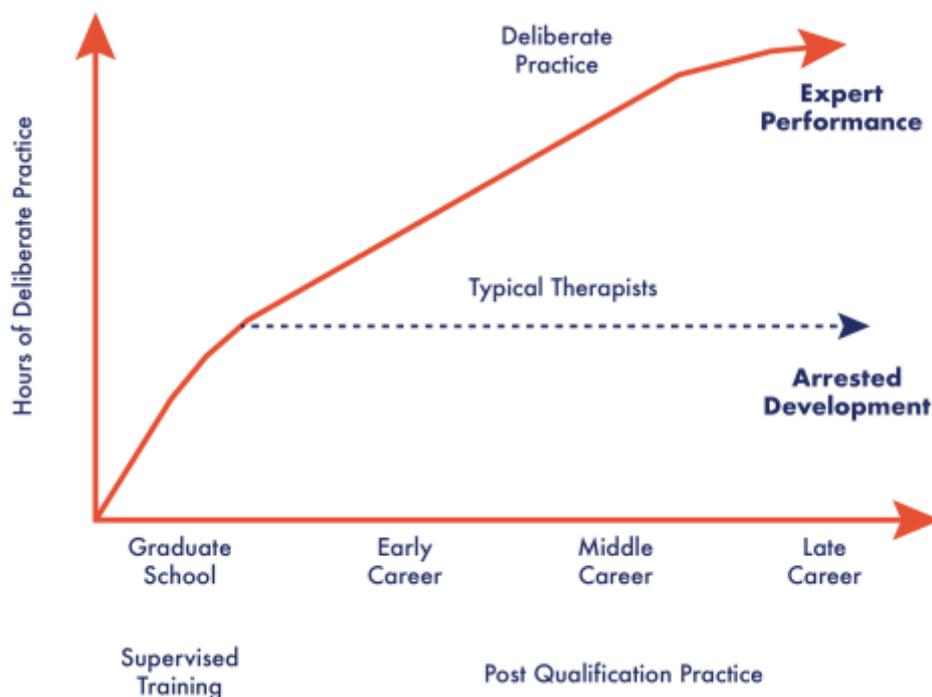
Предварительные данные свидетельствуют о том, что опыт и рутинная практика (общение с клиентами) не позволяют надежно предсказать дальнейшее развитие

навыков (Goldberg, Rousmaniere, Miller, Whipple, Lars Nielsen, Hoyt, & Wampold, 2016). Более того, эта осознанная практика чаще всего приводит к более квалифицированной работе.

Из приведенной ниже таблицы вы можете видеть, что по сравнению с терапевтами, которые уделяют меньше времени целенаправленной практике, терапевты, которые постоянно фокусируют свою практику на определенном навыке, скорее всего, разовьют более продвинутые навыки. Например, если супервизируемый хочет улучшить навыки представления креативной безнадежности, вы могли бы предложить ему практиковаться в этом ежедневно в течение четырех недель.

IMPROVED PERFORMANCE V DELIBERATE PRACTICE

Goldberg, Rousmaniere et al. (2016)



Сколько часов преднамеренной практики имеет значение?

К сожалению, приведенная выше цифра несколько условна, поскольку у нас нет данных, позволяющих сказать, сколько раз необходимо отработать навык, прежде чем вы достигнете экспертных показателей. Популярная культура распространяет идею о том, что вам нужно 10 000 часов, чтобы стать экспертом (Gladwell, 2008). Однако в настоящее время существует множество контраргументов, опровергающих

правило 10 000, ссылаясь на другие критические факторы, помимо повторяющейся практики.

Четыре основных компонента преднамеренной практики

Согласно Мерфи (2022), существует четыре основных компонента эффективной системы осознанной практики:

- 1) Индивидуальные цели обучения.
- 2) Наличие тренера.
- 3) Получение обратной связи.
- 4) Последовательные доработки.

Индивидуальные цели обучения

Может возникнуть соблазн перестраховаться на сеансе терапии. Супервизируемые могут неохотно рисковать, экспериментируя с новым вмешательством, опасаясь ошибиться. “Я не осмеливаюсь рисковать, выглядя как плохой терапевт”. Однако, когда супервизор остается в своей зоне комфорта, он лишает себя шанса расти. Они не могут справиться со своими слабыми местами и ограничивают отдачу от своей работы. Узнаете ли вы это стремление у супервизоров? Видите ли вы это в своей роли терапевта? “Было бы неискренне с моей стороны сказать, что я внедрил системный подход к осознанной практике. У меня есть фазы, когда я выбираю что-то для практики, например, вовлекаю клиентов в медитации самоуспокоения. И у меня бывают периоды, когда я теряю из виду, что мне нужно улучшить.

Построение осознанного режима практики часто является рабочим процессом для многих терапевтов, и может быть трудно оставаться сосредоточенным. Я упоминаю об этом, чтобы нормализовать трудности, связанные с выполнением этого, и свести к минимуму желание наказывать себя за то, что не выполняю этого. Я надеюсь, что, будучи открытыми и честными в отношении отсутствия целенаправленной практики в нашей профессии, мы сможем начать продвигаться к внедрению ее в нашу супервизию”.

Джим.

Наличие тренера

Как супервизор, вы находитесь в блестящем положении, чтобы проводить инструктаж своих подопечных. Например, вы можете показать им, как повысить их верность и компетентность при проведении вмешательства. Другими словами, вы можете заметить, что они применяют технику, которая кажется не связанной с основными принципами АСТ. Мы часто замечаем, что во время терапии супервизоры реагируют на содержание, а не на функции, заставляя клиента задуматься об истинности

убеждения. Это простая ловушка, и когда вы ее обнаружите, вы можете научить своего супервизора практиковать разделение, а не реструктуризацию.

Обратная связь

Обратная связь помогает людям совершенствоваться, но только в том случае, если это хорошая обратная связь. Супервизоры, скорее всего, будут более открыты для получения обратной связи, когда она подается сочувственно и конструктивно. Ваш супервизор может обратиться к вам за экспертными знаниями и руководством, что может заставить многих супервизоров чувствовать себя некомфортно. Мы можем неохотно занимать позицию эксперта, что может быть полезно, потому что это говорит о смирении.

Контекстуальная поведенческая наука предлагает нам относиться к историям легкомысленно, чтобы вы могли излагать свои отзывы таким образом, чтобы они отражали точку зрения, а не истину. Например, если вы заметили какие-то несоответствия в применении супервизором того или иного вмешательства, вместо того чтобы говорить “вы сделали это неправильно”, было бы полезнее высказаться со своей точки зрения. Другими словами, вы могли бы сказать: “Я заметил несколько способов, которыми, как мне кажется, вы могли бы это улучшить. Могу я поделиться с вами тем, о чем я подумал?”

Последовательные уточнения

Когда вы получаете обратную связь от своего руководителя, это дает вам возможность усовершенствовать свое вмешательство.

Без четких указаний другого специалиста вы, скорее всего, продолжите делать это так, как делали всегда. Это одна из причин, по которой мы так многому учимся в ролевых играх, потому что вы получаете обратную связь в режиме реального времени, которая указывает, что вы можете сделать для улучшения.

“Быть супервизором - это неоднозначный опыт. С одной стороны, получение обратной связи от моего супервизора может принести мне облегчение, когда я чувствую себя застрявшим. Это может поднять мне настроение и вселить некоторую надежду, поскольку у меня есть четкий подход к взаимодействию в следующий раз. С другой стороны, я часто ругаю себя, думая: “Теперь, когда ты это сказал, это кажется очевидным. Почему я этого не заметил?” Взгляд как на подчиненного, так и на супервизора помогает мне настроиться на смешанные чувства, которые часто возникают, когда вы открываете для себя новый путь продвижения вперед. Это может быть не просто радость и волнение. Чувство смущения

и стыд тоже может появиться”

Джим.

Давайте теперь рассмотрим, как интегрировать осознанную практику в супервизию.

Как включить преднамеренную практику в супервизию

Модель SEED супервизирования предлагает супервизорам и их подопечным определить конкретные области для развития. Вопросы возникают в процессе супервизии при изучении функционального анализа и реализации эмпирического обучения. Выделяя время в конце для согласования целенаправленной цели практики, терапевты могут эффективно направлять свои усилия.

Многие терапевты придерживаются разрозненного подхода к своему развитию. Они читают книги, слушают подкасты и посещают курсы. Они ищут тренеров, писателей и супервизоров, которые, как они надеются, дадут им ответы и превратят их в высококвалифицированных терапевтов. С одной стороны, это имеет смысл. С другой стороны, логичнее выявить пробелы в ваших знаниях и способностях, прежде чем принимать решение о том, что вы будете делать.

Вы можете чувствовать себя подавленным, когда самостоятельно принимаете такие важные решения. Последнее, что мы хотим делать, - это критиковать заботливых специалистов, которые посвящают свою карьеру облегчению страданий. Напротив, мы стремимся улучшить нашу супервизию, который несовершенна.

Одним из способов улучшения нашей супервизионной практики является включение элемента осознанной практики. По сравнению с другими аспектами модели SEED это относительно новый компонент. Более того, при опросе наших супервизоров только 11% сообщили, что мы включали осознанную практику в каждое занятие.

Мы признаем, что обобщение навыков имеет важное значение. Хотя наблюдение и отработка конкретных навыков в супервизии полезны, не менее важно, чтобы терапевты инвестировали в повторение вне супервизии.

Продуманный план практики

Мы внедрили план целенаправленной практики АСТ (DP), чтобы помочь супервизируемым в оценке, отслеживании и модификации их навыков. План DP поможет вам определить конкретные задачи и процессы, на которые следует ориентироваться для развития навыков. Например, вы можете практиковать упражнение по навешиванию ярлыков на мысли во время разминирования.

Кроме того, мы включаем контекст задачи и компонент оценки навыков. Существуют различные способы развития процедурных навыков, не только посредством вмешательства клиента. Вы также можете применять это лично и использовать супервизию для начальной или последующей практики. Мы рекомендуем использовать различные контексты задач для повышения ваших навыков.

Возможность оценивать и отслеживать вашу работу играет важную роль. Оценка вашего уровня квалификации в изоляции является сложной задачей, поскольку обычно требуется, чтобы равный или более знающий коллега дал вам обратную связь.

Однако супервизор не часто может обеспечить вам интенсивное или пристальное сопровождение. Большинство из нас встречаются ежемесячно, а это значит, что вам нужен способ самооценки, чтобы не сбиться с пути.

Мы разработали простую шкалу самооценки от 1 до 5 баллов, которую может использовать большинство супервизируемых. Хотя мы признаем, что многие терапевты либо переоценивают свои навыки, либо склонны к самокритичным оценкам, мы по-прежнему считаем полезным проанализировать свою практику, используя самооценку.

Заключительным компонентом плана DP является размышление о том, что, по вашему мнению, вы сделали хорошо и как вы можете улучшить. Уделяя время изучению того, как вы выполнили упражнение, вы приучаете себя смотреть на свою работу конструктивно-критическим взглядом. Работа рефлексивного терапевта требует умения находить хорошее и плохое в том, что вы делаете, и мы рекомендуем нашим супервизорам отвечать на эти вопросы как можно лучше.

Ключевые моменты:

- Осознанная практика определенных навыков часто приводит к более квалифицированной работе.
- Навыки улучшаются, когда вы практикуетесь и повторяете с обратной связью от более знающего человека.
- В сочетании супервизия, вмешательство клиента и личная практика, скорее всего, будут способствовать развитию навыков.

Лист преднамеренной практики в АСТ

Заполните план преднамеренной практики в АСТ. Определите задачи для практики в каждом процессе. Стремитесь соблюсти баланс в 6 процессах и задач. Выберите новое задание как только достигнете минимальный уровень компетентности.

Задача	Процесс	Контекст задачи	Рейтинг (1-5)	Что у меня получилось? Что я могу улучшить?

--	--	--	--	--

Процессы:

Принятие/Готовность

Разделение

Контакт с настоящим моментом

Селф как контекст

Ценности

Ценностные действия

Контекст задачи:

Персональная практика

Интервенция для клиента

Супервизия

Рейтинг:

1- Новичок

2- Продвинутый новичок

3- Достаточный уровень компетентности

4- Опытный

5- Эксперт

7.0. Возможные вызовы в супервизии

В процессе работы супервизором вы неизбежно столкнетесь с различными проблемами. Хотя мы не можем обсудить все возможные ситуации, мы хотим поделиться некоторыми проблемами, с которыми мы столкнулись в нашей роли супервайзера. Пожалуйста,

обратите внимание, что мы постарались избежать конкретных случаев для защиты конфиденциальности и анонимности.

Мы надеемся, что, смоделировав, как мы использовали подход SEED для поддержки нас в решении этих задач, вы сможете извлечь пользу из нашего опыта и знаний, если окажетесь в аналогичной ситуации.

7.1 Поддержка самокритичных супервизоров

Многие терапевты страдают от чрезмерной неуверенности в себе и неадекватности. Вы можете работать с супервизируемым, который часто занимается самокритикой, когда его разум быстро оценивает их практику негативно.

Обращение к супервизору может быть эмоционально сложным опытом, перспективой, которую вы поймете, если у вас самокритичный склад ума.

Как вы поддерживаете супервизируемого, который очень самокритичен?

Суровым суждениям труднее выжить в сострадательной среде. Неуверенность в себе - это то, что мы обсуждали ранее (раздел 4: Супервизия - уникальное вмешательство), которое в литературе было признано положительным, когда оно смягчается состраданием к себе (Nissen-Lie et al., 2017). Кристен Нефф описывает три компонента осознанного самосострадания: доброту, общую человечность и осознанность (смотрите ссылку на self-compassion.org для получения дополнительной информации). Часто супервизорам может помочь дать им понять, что у вас тоже есть склонность к суждениям, привести расширенное осознание, которое позволит вам увидеть, что люди находятся в одной лодке со своим реактивным умом. Следовательно, супервизоры, которые моделируют, пробуждают и усиливают сострадание к себе, могут развивать полезные способы реагирования на самокритику. Это может начаться с 'S' исходной модели создания 'S' безопасного места для супервизии. Супервизорам рекомендуется моделировать и приглашать супервизируемых исследовать свои внутренние проблемы и то, как они могут попасть на бесполезный крючок.

Более того, обсуждая эмпирическую природу супервизии АСТ, заложена основа для изучения наших межличностных процессов и того, как они функционируют и потенциально влияют на терапевтические отношения. Затем это может сформировать осознанную практику АСТ.

Как это может выглядеть на практике?

Мы ценим привнесение теплоты, понимания и подтверждения в разговоры, одновременно исследуя функции самокритики. В ответ супервизору, который говорит: “Ну вот, я снова начинаю. Я просто не очень хороший терапевт”, мы могли бы ответить::

“Интересно, не могли бы мы немного притормозить... Я замечаю что-то холодное и жесткое в том, как ты произносишь эти слова... Мне интересно, каково это - говорить это самому себе... Что происходит с тобой после того как ты это делаешь?... Не хотел бы ты немного изучить это вместе, чтобы посмотреть, сможем ли мы что-то здесь расширить?... Эту историю мы видели раньше, мы видим, как она захватывает тебя... Интересно, что могло бы произойти, если бы вы отказались от самокритики; чем бы ты рискнул или допустил?... На что было бы похоже, если бы это было как с гуся вода?... Что бы ты тогда мог сделать по-другому?... Можем ли мы попрактиковаться в этом сейчас и посмотреть, на что это похоже?”

Супервизия - это не терапия, поэтому имеет смысл быть осторожным и не переходить на личности; однако вы и ваш супервизируемый могли бы изучить влияние самокритики на их терапевтические вмешательства. Затем может быть принято решение практиковать действие через супервизию, чтобы развивать свои навыки дальше на опыте.

Время от времени (естественно) возникают конфликты между супервизорами и подчиненными. Можно было бы рассматривать это как разрыв альянса супервизоров. С функциональной контекстуальной точки зрения разрывы происходят, когда супервайзер “проявляет бесчувственное, жесткое или не реагирующее поведение, которое подрывает безопасность и доверие [супервизируемого]”. (Walser & O'Connell, 2021, стр. 436). Хотя это определение было дано разрывам между терапевтами и клиентами, мы считаем, что оно в равной степени применимо и к отношениям супервизора.

Следовательно, при возникновении конфликтов руководителям необходимо переориентировать свое внимание на восстановление отношений, чтобы восстановить безопасный контекст для обучения. Другими словами, вы возвращаетесь к началу НАЧАЛЬНОЙ модели. Конфликты возникают в совместно созданном поле, в котором участники привносят индивидуальные истории обучения, которые взаимодействуют. И супервизор, и супервизируемое лицо вносят свой вклад в конфликты, и это помогает признать их интерактивный характер, а не возлагать вину.

В АСТ и модели SEED мы уделяем внимание поведенческим функциям, а не форме. Если супервизор размышляет о своих действиях, которые негативно повлияли на супервизируемого, он может начать процесс устранения разрыва. Они могут задаться вопросом, как их действия повлияли на супервизируемого.

Например, когда супервизор говорит или делает что-то, что вызывает слияние, избегание или другие бесполезные формы поведения, какие нарративы были активированы для супервизируемого?

Руководители могут перейти к более психологически гибким реакциям, чтобы продолжить процесс исправления. Вы могли бы занять более любопытную позицию, чтобы исследовать опыт, не защищаясь. Заметив, как вы (супервайзер) и они (супервизируемый) отреагировали негибко, вы можете перестроить свои взаимодействия, отмечая функции и обсуждая пути продвижения вперед.

Приступая к сложному разговору о конфликте в супервизии, Джим применил следующий подход, который помог им исправить то, что произошло:

“Я хотела быть осознанной, любознательной и сострадательной. Итак, я исследовал три вопроса: Как бы я описал свой опыт? Какие вопросы помогли бы мне полюбопытствовать об их опыте? Какие сострадательные поступки я хочу совершить для них и для себя? Я сосредоточился на использовании местоимения "я" и описал свои эмоции. Я спросил, как они восприняли меня и чувствовали ли они себя несчастными во время супервизии. И я исследовал, чего они и я хотим в будущем. Это позволило нам задуматься о том, подходим ли мы друг другу”.

Джим

В другом примере Салли вспоминает, как супервизоризируемый смело высказывался о своем негативном опыте сеанса. Изучение непреднамеренной функции поведения Салли для супервизора имело решающее значение для углубления отношений. Это позволило обеим сторонам рефлексивно научиться распознавать зацепки супервизорируемого, потенциальные последствия того, что он на них клюнет, и как быть открытым и осознанным. Как супервизору, мне было больно слышать, как проходила сессия, и было бы легко занять оборонительную позицию. Позитивно то, что открытость опыту позволила поразмыслить о тонкостях общения и привела к большему осознанию влияния поведения супервизора на супервизорируемого (мы обсуждали эти моменты ранее в разделе 6.2. Изучение функции поведения). Совместное изучение конфликтов открывает возможность их устранения. Вы не можете гарантировать, что произойдет. Вы можете решить продолжить совместную работу по-другому или расстаться с ним. В любом случае мы рекомендуем пригласить супервизорируемого поговорить о том, что произошло.

Иногда у вас могут возникнуть опасения по поводу клинической работы супервизора. Например, вы можете не согласиться с его подходом, заметить несоответствия или плохие практические навыки, или отметить неподобающее поведение. Таким образом, ваши опасения могут представлять собой различные проблемы: расхождение во мнениях, недостаток верности или компетентности или даже халатность. Просто произнося эти слова, мы замечаем физическое сжатие в нашем кишечнике и потенциальную возможность сужения наших поведенческих реакций. Поэтому мы предлагаем взгляд, основанный на работах Брене Браун и стратегии Living Big. Это принцип, согласно которому другие делают все, что в их силах; мы замечаем смягчение, когда на это смотрят подобным образом. Такая позиция открывает более гибкое реагирование, основанное на ценностях - а как насчет вас? Мы ожидаем, что вы с большей вероятностью найдете примеры отсутствия компетентности или верности. Мы надеемся, что сочетание элементов исходной модели, в частности элементов эмпирического обучения и целенаправленной практики, поможет вам справиться с этой задачей. Возможно, это позволит использовать записи и шкалы оценки точности. В качестве альтернативы или впоследствии, некоторые ролевые игры "примеряют" различные способы проведения вмешательства, чтобы дать возможность супервизорируемому самому испытать непосредственные непредвиденные обстоятельства. Осознанная практика также позволяет ставить конкретные задачи для выполнения домашнего задания, такие как посещение тренинга или обязательство практиковать определенные навыки. Будем надеяться, что обсуждение проблем приведет к улучшениям. Однако, если нет, то обсуждение этого с вашим супервизором в разделе "супервизия супервизии" (подробнее обсуждается в следующем разделе) даст возможность выяснить, представляет ли проблема вероятный вред клиенту. В таких

случаях вам, возможно, потребуется обсудить проблему с их профессиональным органом. Это отсылает к первой части модели SEED, и ее можно увидеть в образце соглашения о супервизии, касающегося использования взаимосогласованных третьих сторон и профессиональных органов в случае возникновения спора.

Мы надеемся, что, рассмотрев эти потенциальные проблемы и другие, обсуждавшиеся ранее в книге, мы показали, как модель SEED может обеспечить основу для решения этих задач.

Ключевые моменты

- Проблемы неизбежны и, при правильном подходе, могут стать возможностями для развития навыков и углубления отношений.
- Супервизоры могут использовать психологическую гибкость, чтобы заметить разрывы и начать процесс ремонта.
- Модель SEED советует супервизорам восстановить безопасность в отношениях с супервизором, проявляя любопытство к функциям своих действий и действий супервизируемого.

8.1 Супервизия супервизий

Дионн и Дешен (2016) и Уолсер и Веструп (2006) написали о том, супервизия что имеет важное значение для сохранения и компетентного осуществления обучения. Можно разумно предположить, что сами супервизоры нуждались бы в подобных взаимоотношениях и извлекли бы выгоду из них для поддержки своих навыков супервизии. Однако об этом мало написано. Вонг, Вонг, Гхо и Чиу (2022) подробно описывают темы, возникающие в ходе работы их небольшой фокус-группы после реализации программы супервизии супервизий для социальных работников в Сингапуре. Выявленные темы включали приобретение новых знаний и навыков, связанных с использованием рефлексивного опроса и предоставлением обратной связи, уделение большего внимания процессу и лучшее понимание отношений с руководством.

В то время как те, кто находился под наблюдением, сообщали о тревоге (наблюдались сеансы супервизии), они отмечали связанные с этим преимущества получения обратной связи о том, что у них получается хорошо, и о том, что они могли бы улучшить. Отзывы, предоставленные их супервизорами, включали возросшее чувство сотрудничества и расширения прав и возможностей благодаря тому, что им предлагалось думать и рефлексировать, а не получать инструкции сверху вниз. Кроме того, они сообщили о возросшем чувстве поддержки и товарищества, а также о повышении самооценки, уверенности и компетентности.

Лично я (Салли) осуществляю самостоятельное наблюдение за своей супервизией в групповом формате. Я нахожу это подтверждающим и бодрящим. Я познакомилась с новыми знаниями и наслаждался временем и пространством, чтобы поразмыслить о том,

как это реализовать, например, о необходимости быть культурно скромным (смотрите доказательства этого в разделе 'Создание безопасного пространства'). Мы размышляли о постоянном характере поиска обратной связи в данный момент, а не в качестве потенциального действия в конце сеансов, поощряя супервизоров отслеживать влияние своего поведения на клиентов, а не искать заверений в том, что они поступают 'правильно'. Мы исследовали, что может проявиться, когда будет указана и получена конструктивная обратная связь, и как подключиться к ценностям, чтобы стать маяком для потенциально сложных возникающих мыслей и чувств. Время также было посвящено уходу за собой и нашей роли супервизоров в изучении и продвижении гибких методов работы, отвечающих потребностям клиента и терапевта.

Мы предлагаем супервизию супервизий как самостоятельную, что дает возможность сосредоточиться на этой важной области клинической практики. Некоторые примеры тем, которые были затронуты, включают:

- Желание быть полезным и осознание того, как мысли о том, что вы недостаточно хороши, могут бесполезно влиять на практику и уводить клиницистов от их ценностей
- Предоставление пространства для размышлений о личных проблемах и уходе за собой
- Предоставление времени и пространства для изучения и контекстуального анализа того, когда моделирование и самораскрытие могут быть наиболее полезными, наряду с поддержанием этических границ
- Продвижение практики, подтверждающей нейроразнообразие

Супервизия - это квалифицированное вмешательство, тем более, когда есть осознанное намерение обеспечить, чтобы оно проводилось в соответствии с моделью АСТ. Мы рекомендуем вам развить эту идею, поскольку представляется разумным, что супервизорам было бы выгодно создать пространство для этого в новых или существующих отношениях поддержки. Супервизия не обязательно должна осуществляться в соотношении 1:2:1; мы также хотим познакомить вас с форматом групповой супервизии, согласующимся с действиями.

8.2 Практика консультаций с коллегами

Консультации со сверстниками часто проводятся по вариации Портлендской модели (Thompson, Luoma, LeJeune, Guinther & Robb, 2015), в рамках которой терапевты собираются вместе, чтобы попрактиковаться в выполнении действий. Вместо того чтобы полагаться на обсуждение конкретного случая, вы используете эмпирическое обучение, чтобы практиковать свои вмешательства и получать помощь коллег и обратную связь.

Участники работают в небольших группах, где один человек берет на себя роль терапевта, известного как создатель навыков, и определяет навык для практики. Другой участник берет на себя роль ведущего кейса или клиента; они стремятся "подавать" контент, с которым разработчик навыков может практиковаться. Другой участник - ассистент разработчика навыков, тот, кто может предложить поддержку, чтобы помочь разработчику

навыков разработать гибкие, умелые вмешательства. Наконец, есть наблюдатель за процессами, роль которого заключается в том, чтобы отмечать использование различных процессов, обеспечивая основу для их обратной связи о согласованности действий. Затем все участники, принимающие участие в роли, предоставляют конструктивную обратную связь разработчику навыков.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ: Бирмингемская группа по интересам (ACT-BiG) объединилась после конференции ACBS в Великобритании и Ирландии в 2013 году. Как группа, мы эволюционировали, пересматривая наш процесс и структуру и останавливаясь на формате, который соответствует нашим устремлениям. Мы встречаемся лично в течение двух часов два раза в месяц, начинаем с практических занятий в большой группе и делимся примерами проектов, тренингов и ресурсов, связанных с АСТ. В заключительный час мы разбиваемся на четыре группы для проведения ролевых игр в малых группах. Здесь мы даем людям возможность попрактиковаться в актерских навыках, обратить внимание на актерские процессы, а также давать и получать обратную связь. Люди приходят по разным причинам, которые мы определили в упражнении с групповой матрицей. Обучение и общение в рамках сообщества мотивирует нас собираться вместе. Это шанс проявить заботу, быть смелыми, играть и веселиться. Это не обходится без проблем; многие из нас боятся осуждения, а новички могут чувствовать, что им не место. Мы стремимся сохранить нашу группу сильной и гибкой, оставаясь проницаемым сообществом, разделяя обязанности и продолжая быть полезными. Пожалуйста, свяжитесь с нами для получения консультации по организации практики взаимных консультаций в вашем регионе; мы будем рады помочь.

Международная онлайн-версия этой группы размещена на сайте ACBS. Более подробную информацию можно найти по адресу https://contextualscience.org/online_act_peer_supervision_group_affiliate_of_acb. Если вы заинтересованы, вы также можете отправить электронное письмо actpeersupervision@gmail.com Ключевые моменты и вопросы для рассмотрения

- Супервизия супервизий поощряется для поддержки желаемых функций этих отношений посредством обучения конкретным навыкам и размышлений
- Можете ли вы создать пространство в рамках существующих отношений супервизора, или добавление к ним было бы полезно для поддержки вас в продвижении идей, которые находят отклик в этой книге?
- Групповая супервизия и консультации по Портлендской модели соответствуют формированию компетенций АСТ-терапии в соответствии с моделью.

8.3 РАСШИРЬТЕ свою супервизорскую практику

Мы надеемся, что вы нашли эту электронную книгу интересной, информативной и практичной. Мы надеемся, что она дала вам четкие представления о том, как вы можете

разрушить плотину распространения и внедрения, осуществляя последовательную супервизию в АСТ. Вместе мы надеемся, что сможем поддержать клиницистов, которые читали книги, слушали подкасты и посещали тренинги АСТ, чтобы обрести уверенность в применении и совершенствовании своих терапевтических навыков.

Мы собрали литературу и добавили наши разработки и подлинный практический опыт, чтобы помочь воплотить ее в жизнь. Создав последовательный способ применения АСТ в контексте супервизии, мы надеемся, что теперь вы воспользуетесь этими идеями и сделаете их своими собственными. Мы познакомили вас с функциями супервизии, а также с рамками и моделями в рамках контекстуальной науки о поведении, которые повышают важность работы с ценностями, отстранения от наших историй, любопытства к функциям, восприятия различных точек зрения, опыта и использования эмоциональной осведомленности, чтобы помочь подорвать избегание опыта.

Мы заложили основу модели супервизии, познакомив вас с практическими способами создания безопасного контекста для супервизии, изучения функционального анализа с использованием эмпирических методов и дальнейшего развития навыков посредством целенаправленной практики.

Мы надеемся, что вы понимаете важность того, как супервизорское поведение может формировать контекст безопасной супервизионной встречи, исследуя ценности, предлагая меню занятий, добиваясь осознанного согласия и признавая различия.

Выделяя различные уровни функционального анализа внутри клиентов, терапевтов, супервизоров и взаимоотношений между ними, мы надеемся помочь вам усовершенствовать такие навыки, как выявление избегания опыта и создание больших возможностей для более действенной психологической гибкости.

Изучение того, как моделировать, вызывать и подкреплять желаемое поведение, а также предоставление подробных описаний эмпирических методов, таких как реальные / ролевые игры, демонстрации, практические приемы, построение метафор и использование видео / аудио обратной связи, надеюсь, помогло вам почувствовать себя более способными выполнять больше действий в процессе супервизии, а не говорить об этом!

Заключительная часть модели, с которой мы вас познакомили, - это осознанная практика, помогающая супервизируемым выявить навыки, выходящие за рамки их зоны комфорта, и взять на себя обязательство практиковать их для повышения компетентности.

Наконец, мы пригласили вас рассмотреть ваши потребности в развитии и поддержании навыков супервизии в индивидуальном или групповом формате.

Мы надеемся, что вы почувствовали себя способными участвовать в более эмпирических и практических упражнениях, содержащихся в электронной книге, развивая свою эмоциональную осведомленность, а также полезные ресурсы, которыми можно поделиться с новыми руководителями. Совместная работа над этим проектом была такой захватывающей и стимулирующей; мы надеемся, что вы почувствовали нашу страсть к развитию навыков последовательного руководства АСТ и что вы возьмете и посеете SEED!

Библиография:

сообщество ACBS щедро делится своими знаниями, и было бы трудно отследить все первоисточники некоторых идей в этой электронной книге. Мы хотим выразить признательность сообществу в целом и выделить некоторые ключевые ссылки и ресурсы, которые вы, возможно, захотите изучить, если вам интересно.

BACP (2021). BACP Supervision competence framework: User guide. British Association for Counselling and Psychotherapy.

Bailey, A., Ciarrochi, J., & Harris, R. (2013). *The Weight Escape*. Boston: Shambhala Publications

Batten, S., & Santanello, A. P. (2009). A Contextual Behavioural Approach to the Role of Emotion in Psychotherapy Supervision. *Training and Education in Professional Psychology*, 3(3), 148-156.

Bennett-Levy, J. (2006). Therapist skills: A cognitive model of their acquisition and refinement. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 34(1), 57–78.

Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (2009). *Fundamentals of Clinical Supervision*. 14th Edition. Pearson, Boston, MA.

Dionne, F., & Deschênes, L. (2016). Acceptance and Commitment Therapy: A Third-Wave Cognitive Behavioural Model of Supervision. Academia.
https://www.academia.edu/28542456/La_th%C3%A9rapie_d'acceptation_et_d'engagement_un_mod%C3%A8le_de_supervision_cognitive_comportementale_de_la_troisi%C3%A8me_vague_Acceptance_and_Commitment_Therapy_A_Third_Wave_Cognitive_Behavioural_Model_of_Supervision?email_work_card=title

Ericsson, A., & Pool, R. (2016). *Peak: Secrets from the New Science of Expertise*. Houghton Mifflin Harcourt.

Follette, W. C. & Callaghan, G. M. (1995). Do As I Do, Not As I Say: A Behavioural-Analytic Approach to Supervision. *Professional Psychology research and Practice*, 26(4), 413-421.

Gladwell, M. (2009). *Outliers: The Story of Success*. Little, Brown and Co.

Gold, J. H. (2006). *Psychotherapy Supervision and Consultation in Clinical Practice*. Jason Aronson Inc. Publishers.

Goldberg, S. B., Rousmaniere, T., Miller, S. D., Whipple, J., Lars Nielsen, S., Hoyt, W. T., & Wampold,

B. E. (2016). Do psychotherapists improve with time an experience? A longitudinal analysis of outcomes in a clinical setting. *Journal of Counselling Psychology*, 63(1), 1-11.

Hawkins, P., & Shohet, R. (1985) *Supervision in the helping professions*. Open University Press,

McGrow-Hill Education.

Hook, J. N., Davis, D. E., Owen, J., Worthington Jr, E. L., & Utsey, S. O. (2013). Cultural humility: Measuring openness to culturally diverse clients. *Journal of Counselling Psychology*, 60, 353-366.

Hook, J. N., Watkins, C. E., Davis, D. E., Owen, J., Van Tongeren, D. R., & Ramos, M. J. (2016).

Cultural Humility in Psychotherapy Supervision. *American Journal of Psychotherapy*, 70(2), 149-166.

Jacobs, D. P., and Meyer, D. J. (1995). *The supervisory encounter: A guide for teachers of psychodynamic psychotherapy and psychoanalysis*. Yale University Press.

Mahon, D., (2023). A scoping review of deliberate practice in the acquisition of therapeutic skills and practices. *Counselling and Psychotherapy Research*, 23(4), 965-981.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93(3):498-512.

Milne, D. L., & Reiser, R. P. (2020). *Supportive Clinical Supervision: Enhancing Well-being and Reducing Burnout through Restorative Leadership*. Pavilion Publishing.

Morris, E., & Bilich-Eric, L. (2017). A framework to support experiential learning and psychological flexibility in supervision: SHAPE. *Australian Psychologist*, 52(2), 104-113.

Murphy, J. (2022). *Improving Therapy Outcomes: The Case of Deliberate Practice*. <https://www.madinamerica.com/2022/11/case-deliberate-practice/>

Nissen-Lie, H. A., Rønnestad, M. H., Høglend, P. A., Havik, O. E., Solbakken, O. A., Stiles, T. C., & Monsen, J. T. (2017). Love Yourself as a Person, Doubt Yourself as a Therapist? *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(1), 48-60.

O'Neill, L., Latchford, G., McCracken., & Graham, C. (2019). The Development of the Acceptance and Commitment Therapy Fidelity Measure (ACT-FM): A Delphi study and field test. *Journal of Contextual Behavioural Science*, 14, 111-118.

Oliver, J., & Cortado, H. (2018). *ACT Therapist Guide to Self-Care* <https://contextualconsulting.co.uk/act-therapist-guide-to-self-care-e-book>.

Patel, Z. (2012). Supervision in coaching: supervision, ethics and continuous professional development. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 5(1), 62-64

Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M., & Olaz, F. O. (2016). *The essential guide to the ACT matrix: A step-by-step approach to Using the ACT matrix model in clinical practice*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Proctor, B. (1987). *Supervision: a co-operative exercise in accountability*. Enabling and Ensuring:

Supervision in Practice. MM and PM Leicester, National Youth Bureau and the Council for Education and Training in Youth and Community Work.

Rousmaniere, T., Goodyear, R. K., Miller, S. D., & Wampold, B. E. (2017). The cycle of excellence:

Using deliberate practice to improve supervision and training. Wiley Blackwell.

Sinha, A., Al-Jahari, R & Murrell A. (2012). ACT clinical Supervision. IGNITE ACBS World Conference.

Soltenberg, C. D., McNeil, B.W., & Delworth, U. (1998). IDM supervision: an integrative developmental model for supervising counselors and therapists. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Stoddard, J. A., & Afari, N. (2014). Big Book of ACT Metaphors: A Practitioners Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger Publications.

Thompson, B. L., Luoma, J. B., Terry, C. M., LeJeune, J.T. Guinther, P. M, & Robb, H. (2015). Creating a peer-led acceptance and commitment therapy consultation group: The Portland model. *Journal of Contextual Behavioural Science*, 4(3), 144-150.

Torneke, N. (2017). *Metaphor in Practice: A Professional's Guide to Using the Science of Language in Psychotherapy*. Oakland, CA: New Harbinger.

Walser, R. (2019). *Heart of ACT: Developing a Flexible, Process-Based, and Client-Centered Practice*

Using Acceptance and Commitment Therapy. Context Press.

Walser, R., & O'Connell, M. (2021). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and the therapeutic relationship: Rupture and repair. *Journal of Clinical Psychology: In Session*. 429-440.

Walser, R., & Westrup, D. (2006). Supervising Trainees in Acceptance and Commitment Therapy for Treatment of Posttraumatic Stress Disorder. *International Journal of Behavioural Consultation and Therapy* 2(1) 12-16.

Walser, R. D., & Wharton, E. R. (2023). Effective Training and Delivery of ACT: The Dissemination and Implementation Issues.

In Twohig, M. P., Levin, M. E., & Petersen, J. M. (Eds). *The Oxford Handbook of Acceptance and Commitment Therapy*. Chapter 25. Oxford Library of Psychology: Oxford University Press.

Watkins Jr, C.E. (1997). *The Handbook of Psychotherapy Supervision*. Wiley. 60

Watkins Jr, C. E. (2011). Does Psychotherapy Supervision Contribute to Patient Outcomes? Considering Thirty Years of Research. *The Clinical Supervisor*, 30(2), 235-256.

Watkins Jr, C. E., & Scaturro, D. J. (2013). Toward an integrative, learning-based model of psychotherapy supervision: Supervisory alliance, educational interventions, and supervisee learning/relearning. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(1), 75–95.

Wilson, K. (2011). *Mindfulness for Two: An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy*. New Harbinger.

Wong, P. Y. J., Wong, K. L., Ghoh, C., & Chiu, M. Y. L. C (2022). Supervision of supervisory practice: From idea to practice. *International Social Work*, Sage Journals.